

# 献立表

令和3年6月1日～月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
6/1日 (火)	きつねうどん 長芋の短冊揚げ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 459 kcal タンパク質 14.3 g カルシウム 130 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 4.2 g	9日 (水)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鯨の南蛮漬け 冬瓜の葛煮(カニ) チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 534 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 131 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 苺のスティックケーキ	エネルギー 82 kcal		(おやつ) 蒸しケーキ(レモン)	エネルギー 75 kcal
2日 (水)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 鱈の香味焼き きんぴらごぼう ほうれん草のごま和	エネルギー 501 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 148 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 3.2 g	10日 (木)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) カジキの七味焼き ひじきの煮物 野菜サラダ	エネルギー 475 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 175 mg 鉄分 5 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
3日 (木)	菜飯 冬瓜汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子の華風揚げ浸し 果物(キウイ)	エネルギー 523 kcal タンパク質 18.6 g カルシウム 67 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.8 g	11日 (金)	ご飯 かきたま汁 揚げ鶏のおろしがけ(塩タレ) 野菜の塩麹漬け 果物(オレンジ)	エネルギー 568 kcal タンパク質 17.7 g カルシウム 83 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) 今川焼(あん)	エネルギー 89 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal
4日 (金)	三色丼 清汁(手毬麩・三つ葉) ぜんまいの煮物 春菊のお浸し	エネルギー 481 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 125 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.9 g	12日 (土)	焼きそば チンゲン菜のスープ さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻酢和え 果物(バナナ)	エネルギー 551 kcal タンパク質 16.5 g カルシウム 215 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) アセロラゼリー	エネルギー 54 kcal		(おやつ) コーヒーゼリー	エネルギー 40 kcal
5日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 613 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 72 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.4 g	13日 (日)		エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
6日 (日)		エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	14日 (月)	親子丼 舞茸汁 ふき信田煮 コールスローサラダ	エネルギー 511 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 102 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
7日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め カブの中華煮 果物(黄桃缶)	エネルギー 503 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 66 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.6 g	15日 (火)	ご飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 中華風サラダ 果物(白桃缶)	エネルギー 565 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 134 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) アップルパイ	エネルギー 73 kcal		(おやつ) メープルマフィン	エネルギー 72 kcal
8日 (火)	オムライス クリームスープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 662 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 131 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.1 g			
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal			