

# 献立表

令和3年6月16日～6月30日

月 日	献立名		月 日	献立名	
6/16日 (水)	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル アスパラ炒め トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 518 kcal タンパク質 23 g カルシウム 61 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 3 g	24日 (木)	ひじき御飯 かきたま汁 鯖の塩焼 春雨と胡瓜の酢の物 果物(メロン)	エネルギー 572 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 95 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) ドームケーキ (チョコ)	エネルギー 128 kcal		(おやつ) パンプキンマフィン	エネルギー 72 kcal
17日 (木)	☆ご当地グルメ(サイトメニュー編)○○○○県 ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉の梅焼き ☆味噌ポテト りんごのサラダ	エネルギー 591 kcal タンパク質 21 g カルシウム 66 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.5 g	25日 (金)	ご飯 クリームスープ ピーマンの肉詰め ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 657 kcal タンパク質 22 g カルシウム 115 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) マンゴプリン	エネルギー 40 kcal
18日 (金)	冷しとろろ蕎麦 胡麻豆腐 大根サラダ(青シソ) 果物(バナナ)	エネルギー 560 kcal タンパク質 25 g カルシウム 162 mg 鉄分 4.7 mg 塩分 3.9 g	26日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 白身フライ(タルタルソース) コールスローサラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 555 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 95 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) 苺のシュークリーム	エネルギー 50 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
19日 (土)	豚丼 味噌汁(なめこ) 焼き茄子 春菊のピーナツ和え	エネルギー 639 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 130 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.8 g	27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) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
20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	28日 (月)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) ブリの焼南蛮 切干大根の煮物 春菊のお浸し	エネルギー 566 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 156 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) だら焼(こしあん)	エネルギー 114 kcal
21日 (月)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 炒り鶏 酢の物(キュウリ・シラス) 果物(白桃缶)	エネルギー 482 kcal タンパク質 17.6 g カルシウム 94 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 4 g	29日 (火)	ご飯 عونと卵のスープ 回鍋肉 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 555 kcal タンパク質 17.8 g カルシウム 70 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) ハスカップゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
22日 (火)	冷し中華 チンゲン菜のスープ エビシューマイ 杏仁豆腐	エネルギー 532 kcal タンパク質 19.8 g カルシウム 140 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.5 g	30日 (水)	野菜カレー きのこスープ 野菜サラダ(コーントレ) 果物(オレンジ)	エネルギー 596 kcal タンパク質 16.2 g カルシウム 87 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ) メロンムース	エネルギー 80 kcal
23日 (水)	ご飯 舞茸汁 豚肉の味噌炒め 冬瓜の葛煮(カニ) マカロニサラダ	エネルギー 534 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 76 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.2 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			