

# 献立表

令和3年7月1日～7月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
7/1日 (木)	冷やし山菜そば がんもの煮物 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 516 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 185 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 3.9 g	9日 (金)	ご飯 舞茸汁 カジキの味噌漬焼 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 414 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 104 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー 88 kcal
2日 (金)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ツナサラダ	エネルギー 544 kcal タンパク質 20.2 g カルシウム 58 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.3 g	10日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) 治部煮 焼き茄子 春菊のお浸し	エネルギー 384 kcal タンパク質 14.9 g カルシウム 114 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) レモンケーキ	エネルギー 66 kcal
3日 (土)	ご飯 舞茸汁 豚肉の卵とじ煮 茄子のなべしぎ ほうれん草のお浸し	エネルギー 507 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 102 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 4 g	11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) パンプキンマフィン	エネルギー 72 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
4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	12日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) プリの香梅煮 冬瓜の葛煮(カニ) ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 470 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 79 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 今川焼(抹茶)	エネルギー 89 kcal
5日 (月)	牛丼 味噌汁(大根・えのき) 冷奴 野菜の塩麹漬け	エネルギー 578 kcal タンパク質 18.9 g カルシウム 111 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.1 g	13日 (火)	ご飯 味噌汁(油揚・大根) ポテトコロッケ 海草サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 629 kcal タンパク質 19.6 g カルシウム 123 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) バームクーヘン	エネルギー 78 kcal
6日 (火)	ご飯 かきたま汁 鶏ちゃん焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	エネルギー 544 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 184 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.2 g	14日 (水)	ご飯 冬瓜汁 カレイの華風辛味焼き 車麩の卵とじ煮 三色ナムル	エネルギー 457 kcal タンパク質 29.1 g カルシウム 121 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 国産ももゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
7日 (水)	七夕そうめん 天ぷら盛合わせ 薬味 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(みかん缶)	エネルギー 664 kcal タンパク質 31.4 g カルシウム 122 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 4.6 g	15日 (木)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 558 kcal タンパク質 19.3 g カルシウム 64 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.1 g
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal		(おやつ) 白ごまプリン	エネルギー 117 kcal
8日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 肉豆腐 春雨と胡瓜の酢の物 果物(黄桃缶)	エネルギー 543 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 204 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.3 g			
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal			