

献立表

令和3年7月16日～7月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
7/16日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 赤魚の煮付け 冬瓜の葛煮(カニ) ほうれん草の白和え	エネルギー 499 kcal タンパク質 28.8 g カルシウム 206 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.5 g	24日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) カレイの黄金焼き アスパラ炒め コールスローサラダ	エネルギー 556 kcal タンパク質 25.7 g カルシウム 105 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) ココアワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ) ストロベリータルト	エネルギー 117 kcal
17日 (土)	冷やしきつねうどん さつま芋と昆布の煮物 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 552 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 182 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.5 g	25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 78 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
18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	26日 (月)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) カジキの生姜焼き 切干大根の煮物 ピーナツ和え(春菊)	エネルギー 470 kcal タンパク質 26 g カルシウム 161 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
19日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の葱ソースかけ ずいきの煮物 トマトサラダ(梅トレ)	エネルギー 517 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 132 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.7 g	27日 (火)	ホタテの炊き込み御飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鮭の塩焼 茄子の華風揚げ浸し 果物(メロン)	エネルギー 477 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 73 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal
20日 (火)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鱈の香味焼き ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻ソース和え	エネルギー 481 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 165 mg 鉄分 5.7 mg 塩分 3.9 g	28日 (水)	ご飯 冬瓜汁 あじフライ 海草サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 533 kcal タンパク質 24.6 g カルシウム 106 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) キャラメルパンナコッタ	エネルギー 80 kcal
21日 (水)	冷し中華 コーンと卵のスープ エビシューマイ スイカ	エネルギー 443 kcal タンパク質 17.4 g カルシウム 68 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4 g	29日 (木)	【☆ご当地グルメ:○○○○県?】 ☆イタリアン ワカメスープ じゃが芋とツナの煮物 野菜サラダ(コートレ)	エネルギー 538 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 119 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 静岡産お茶プリン	エネルギー 70 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
22日 (木)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 五目豆煮 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 475 kcal タンパク質 26 g カルシウム 248 mg 鉄分 4.7 mg 塩分 4.5 g	30日 (金)	ご飯 かきたま汁 まぐろの中華蒸し きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 449 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
23日 (金)	ソースかつ丼 舞茸汁 冷奴 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 539 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 132 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.3 g	31日 (土)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	エネルギー 586 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 161 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 26 kcal