

献立表

令和3年8月1日～8月15日

月 日	献立名	月 日	献立名
8/1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	9日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 鯖の粕漬け 里芋の胡麻味噌煮 春雨と胡瓜の酢の物 エネルギー 507 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 145 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ)		(おやつ) 紫芋まんじゅう エネルギー 104 kcal
2日 (月)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 照り焼きチキン ホウレン草とコーンのソテー マカロニサラダ エネルギー 572 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 69 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2.9 g	10日 (火)	ご飯 チンゲン菜のスープ チキン南蛮 野菜サラダ(コーントレ) 果物(キウイ) エネルギー 724 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 91 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.6 g
	(おやつ) ハナナのスティックケーキ		(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
3日 (火)	ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ 南瓜のコンソメ煮 イタリア風サラダ エネルギー 564 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 129 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.7 g	11日 (水)	ご飯 舞茸汁 鮭の塩麹焼 ぜんまいの煮物 シーチキンサラダ エネルギー 452 kcal タンパク質 24.9 g カルシウム 76 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) ブルーベリーゼリー		(おやつ) ハスカップゼリー エネルギー 36 kcal
4日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) カレイのマヨネーズ焼 カブの中華煮 チンゲン菜のくるみ和え エネルギー 525 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 173 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.3 g	12日 (木)	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 がんもの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え エネルギー 565 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 130 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		(おやつ) レモンケーキ エネルギー 66 kcal
5日 (木)	ご飯 ワカメスープ キャベツと木耳の炒め物 揚げ茄子(味ぽん) 果物(オレンジ) エネルギー 477 kcal タンパク質 17.1 g カルシウム 87 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.5 g	13日 (金)	ご飯 味噌汁(かぶ) 白身魚の野菜あんかけ ピーナツ和え(春菊) スイカ エネルギー 469 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 127 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 焼きドーナツ(豆乳)		(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal
6日 (金)	ご飯 味噌汁(なめこ) かじきの香味焼き きんぴらごぼう 野菜の甘酢漬け エネルギー 421 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 98 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4 g	14日 (土)	菜めし すいとん 胡麻豆腐 焼き茄子 エネルギー 476 kcal タンパク質 16.1 g カルシウム 130 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) クリームブッセ		(おやつ) 水羊羹 エネルギー 53 kcal
7日 (土)	ご飯 野菜スープ チキンピカタ アスパラ炒め コールスローサラダ エネルギー 594 kcal タンパク質 24 g カルシウム 90 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 2.8 g	15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) プリン		(おやつ) エネルギー kcal
8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)		