

献立表

令和3年8月16日～8月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
8/16日 (月)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう 和風和え	エネルギー 451 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 78 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.4 g	24日 (火)	ハヤシライス(牛肉) きのこスープ ポテトカップグラタン 野菜サラダ(コントレ)	エネルギー 703 kcal タンパク質 17.1 g カルシウム 96 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ショコラムース	エネルギー 80 kcal
17日 (火)	ご飯 ワカメスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 487 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 54 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.8 g	25日 (水)	冷しゃぶうどん さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 604 kcal タンパク質 25.7 g カルシウム 135 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.8 g
	(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
18日 (水)	ご飯 コーンと卵のスープ まぐろの中華蒸し ぜんまいの煮物 三色ナムル	エネルギー 461 kcal タンパク質 26.2 g カルシウム 79 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.4 g	26日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) 豚肉の卵とじ煮 焼き茄子 マカロニサラダ	エネルギー 575 kcal タンパク質 25.5 g カルシウム 95 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 68 kcal		(おやつ) 茶饅頭	エネルギー 104 kcal
19日 (木)	冷やし中華 チンゲン菜のスープ 春巻き スイカ	エネルギー 672 kcal タンパク質 19.2 g カルシウム 80 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4.5 g	27日 (金)	梅ご飯 舞茸汁 赤魚の粕漬け焼き 冬瓜の葛煮(カニ) 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 425 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 177 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー 88 kcal
20日 (金)	ご飯 味噌汁(かぶ) あじフライ 海草サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 556 kcal タンパク質 25.1 g カルシウム 102 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3 g	28日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) プリの焼南蛮 切干大根の煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 573 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 129 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) だら焼 (ずんだあん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
21日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 豆腐ハンバーグ(キノコソース) 南瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	エネルギー 597 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 109 mg 鉄分 23.2 mg 塩分 4 g	29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) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
22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	30日 (月)	そうめん 薬味 天ぷら盛合わせ 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(バナナ)	エネルギー 619 kcal タンパク質 25.3 g カルシウム 98 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 梅ようかん	エネルギー 89 kcal
23日 (月)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 鮭のムニエル ホウレン草とコーンのソテー トマトとアスパラ缶のサラダ	エネルギー 525 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 81 mg 鉄分 3 mg 塩分 3 g	31日 (火)	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 南瓜のサラダ 果物(梨)	エネルギー 605 kcal タンパク質 15.7 g カルシウム 70 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 1.8 g
	(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal