

# 献立表

令和3年9月1日～9月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
9/1日 (水)	ご飯 野菜スープ チキンソテー(きのこクリーム) ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 623 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 111 mg 鉄分 1.3 mg 塩分 2.8 g	9日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏のつくね焼き きんぴらごぼう フレンチサラダ	エネルギー 595 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
2日 (木)	穴子ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) 春菊のお浸し	エネルギー 521 kcal タンパク質 18.5 g カルシウム 208 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.6 g	10日 (金)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 鮭のクルミ味噌焼き 冬瓜の葛煮(カニ) 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 493 kcal タンパク質 26.2 g カルシウム 112 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 30 kcal		(おやつ) ととやき(イチゴ)	エネルギー 67 kcal
3日 (金)	冷し中華 チンゲン菜のスープ エビシユーマイ 杏仁豆腐	エネルギー 545 kcal タンパク質 19.8 g カルシウム 148 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4.3 g	11日 (土)	五目炒飯 春雨スープ 春巻き 中華風サラダ	エネルギー 640 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 79 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) かぼちゃマフィン	エネルギー 32 kcal
4日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き ひじきの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 439 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 184 mg 鉄分 5.9 mg 塩分 4.5 g	12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) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
5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	13日 (月)	スパゲティーミートソース 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 543 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 101 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 国産レモンのムース	エネルギー 78 kcal
6日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鰯の南蛮漬け 焼き茄子 チンゲン菜のクルミ和え	エネルギー 516 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 117 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.4 g	14日 (火)	ビビンバ丼 ワカメスープ 茄子の華風揚げ浸し 果物(梨)	エネルギー 617 kcal タンパク質 26.1 g カルシウム 91 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal
7日 (火)	ご飯 かきたま汁 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 579 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 63 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.1 g	15日 (水)	ご飯 舞茸汁 カレーの味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 トマトサラダ(梅トレ)	エネルギー 588 kcal タンパク質 29.3 g カルシウム 138 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
8日 (水)	カレーうどん 長芋の短冊揚げ 小松菜の胡麻酢和え 果物(バナナ)	エネルギー 538 kcal タンパク質 17.1 g カルシウム 164 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.1 g			
	(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 kcal			