

献立表

令和3年10月1日～10月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
10/1日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉の葱ソースかけ もやしの炒め物 コールスローサラダ	エネルギー 519 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 73 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g	9日 (土)	ご飯 春雨スープ 肉団子の酢豚風 キャベツのオイスターソース炒め 果物(黄桃缶)	エネルギー 584 kcal タンパク質 14.5 g カルシウム 79 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) 今川焼き	エネルギー 104 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
2日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) カジキの味噌漬焼 卵の花煮 和風和え	エネルギー 418 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.3 g	10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) ミルクずもち	エネルギー 104 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
3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	11日 (月)	カレーライス(豚肉) きのこスープ スペイン風オムレツ りんごのサラダ	エネルギー 721 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 122 mg 鉄分 5.1 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ココアワッフル	エネルギー 81 kcal
4日 (月)	きのこそば 里芋の胡麻味噌煮 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(バナナ)	エネルギー 486 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 167 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.5 g	12日 (火)	栗ご飯 冬瓜汁 鯖の塩焼 厚揚げの甘辛煮 春菊のお浸し	エネルギー 645 kcal タンパク質 26.5 g カルシウム 286 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
5日 (火)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉の山賊焼き 南瓜の煮物 春菊のピーナツ和え	エネルギー 524 kcal タンパク質 20.2 g カルシウム 124 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.5 g	13日 (水)	けんちんうどん さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 513 kcal タンパク質 17.7 g カルシウム 198 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) 2つのプチシュー	エネルギー 85 kcal		(おやつ) ドームケーキ(カスタード)	エネルギー 128 kcal
6日 (水)	栗ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鮭のクルミ味噌焼き 炊き合わせ(信田) 菊花和え	エネルギー 548 kcal タンパク質 27.5 g カルシウム 208 mg 鉄分 4.4 mg 塩分 3.5 g	14日 (木)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 白身フライ(タルタルソース) きんぴらごぼう 海草サラダ	エネルギー 543 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 110 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) オレンジゼリー	エネルギー 57 kcal
7日 (木)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 512 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 44 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.1 g	15日 (金)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物(キウイ)	エネルギー 603 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 66 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
8日 (金)	三色丼 舞茸汁 ぜんまいの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 480 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 91 mg 鉄分 3 mg 塩分 4.2 g			
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal			