

# 献立表

令和3年10月16日～10月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
10/16日 (土)	親子丼 清汁(ハンペン・ミツバ) 里芋の胡麻味噌煮 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 580 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 164 mg 鉄分 3 mg 塩分 3 g	24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
17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	25日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) カレイのマヨネーズ焼 切干大根の煮物 春菊のピーナツ和え	エネルギー 597 kcal タンパク質 28.7 g カルシウム 213 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal
18日 (月)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 豆腐ハンバーグ(キノコース) 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 611 kcal タンパク質 24.4 g カルシウム 108 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 2.9 g	26日 (火)	かき揚げそば 胡麻豆腐 和風和え 果物(バナナ)	エネルギー 564 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 174 mg 鉄分 4.3 mg 塩分 3.9 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
19日 (火)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) まぐろの中華蒸し じゃが芋とツナの煮物 チンゲン菜のクルミ和え	エネルギー 539 kcal タンパク質 28.5 g カルシウム 121 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.4 g	27日 (水)	茶飯 清汁(手毬麩・三つ葉) おでん 酢の物(キュウリ・シラス) 果物(柿)	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.6 g カルシウム 137 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
20日 (水)	ハヤシライス(牛肉) きのこスープ 南瓜のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 725 kcal タンパク質 17.1 g カルシウム 63 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.7 g	28日 (木)	栗ご飯 清汁(お花の豆腐) 鶏肉の塩麴焼き 冬瓜のそぼろあんかけ トマトサラダ(梅トレ)	エネルギー 568 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 57 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) バームクーヘン	エネルギー 74 kcal		(おやつ) かぼちやマフィン	エネルギー 72 kcal
21日 (木)	ご飯 かきたま汁 鮭のチャンチャン ホイル焼き 小松菜の胡麻酢和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 513 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 170 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.2 g	29日 (金)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鯖の味噌煮 さつま芋と昆布の煮物 ツナサラダ	エネルギー 608 kcal タンパク質 20.8 g カルシウム 91 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 4 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 国産みかんのムース	エネルギー 78 kcal
22日 (金)	きつねうどん 長芋の短冊揚げ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 444 kcal タンパク質 13.8 g カルシウム 121 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 4.3 g	30日 (土)	ご飯 コーンと卵のスープ 肉団子と春雨の中華煮 三色ナムル 果物(梨)	エネルギー 547 kcal タンパク質 16.4 g カルシウム 108 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 白ごまプリン	エネルギー 117 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
23日 (土)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) カジキの七味焼き とろろ芋 コールスローサラダ	エネルギー 732 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 96 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.4 g	31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) アップルパイ	エネルギー 87 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal