

献立表

令和3年11月1日～11月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
11/1日 (月)	胚芽ロールパン(2ヶ) クリームシチュー オニオンリング イタリア風サラダ	エネルギー 618 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 123 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.3 g	9日 (火)	五目炒飯 チンゲン菜のスープ 白菜と貝柱の煮物 りんごのサラダ	エネルギー 460 kcal タンパク質 18.9 g カルシウム 119 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー 109 kcal		(おやつ) ペアシュークリー	エネルギー 105 kcal
2日 (火)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 赤魚の煮付け 茄子のなべしぎ 柿の白酢和え	エネルギー 498 kcal タンパク質 25 g カルシウム 162 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.9 g	10日 (水)	さつま芋ご飯 冬瓜汁 ブリの照り焼き ずいきの煮物 菊花和え	エネルギー 533 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 198 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) だら焼(こしあん)	エネルギー 114 kcal
3日 (水)	ご飯 舞茸汁 味噌カツ ひじきの煮物 大根サラダ(青シソ)	エネルギー 584 kcal タンパク質 22 g カルシウム 184 mg 鉄分 5.3 mg 塩分 4.7 g	11日 (木)	ご飯 かきたま汁 鶏肉の味噌炒め 大根のきんぴら風 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 552 kcal タンパク質 19.8 g カルシウム 97 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 56 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
4日 (木)	ナポリタンスパゲティ 南瓜のポタージュスープ アスパラ炒め 野菜サラダ(コーントレ) 果物(バナナ)	エネルギー 561 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 124 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3 g	12日 (金)	ご飯 味噌汁(かぶ) カレイの華風辛味焼き 卵の花煮(竹輪) 野菜の甘酢漬け	エネルギー 444 kcal タンパク質 26.1 g カルシウム 123 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) 和のパンケーキ	エネルギー 56 kcal		(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー 88 kcal
5日 (金)	かおりご飯 芋煮汁 厚焼玉子 春菊のお浸し 果物(柿)	エネルギー 549 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 147 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3 g	13日 (土)	肉うどん(豚肉) さつま芋のレモン煮 週菊のピーナツ和え 果物(バナナ)	エネルギー 596 kcal タンパク質 24.7 g カルシウム 216 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal
6日 (土)	麻婆丼 コーンと卵のスープ キャベツのオイスターソース炒め 中華風サラダ	エネルギー 693 kcal タンパク質 27.1 g カルシウム 167 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 4 g	14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) マンゴプリン	エネルギー 30 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
7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	15日 (月)	きじ焼き丼 清汁(お花の豆腐) 里芋の胡麻味噌煮 和風和え	エネルギー 560 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 136 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
8日 (月)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 揚げ魚のカレー野菜あん ふきと生あげ煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 572 kcal タンパク質 28.9 g カルシウム 366 mg 鉄分 5 mg 塩分 2.7 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			