

# 献立表

令和3年11月16日～11月30日

月 日	献立名	月 日	献立名
11/16日 (火)	ご飯 舞茸汁 ブリの焼南蛮 きんぴらごぼう 小松菜の胡麻酢和え	24日 (水)	とろろ蕎麦 胡麻豆腐 野菜の甘酢和え 果物(バナナ)
	エネルギー 526 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 165 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.6 g		エネルギー 468 kcal タンパク質 20.4 g カルシウム 167 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 4 g
	(おやつ) プリン		(おやつ) プリン
	エネルギー 90 kcal		エネルギー 90 kcal
17日 (水)	ご飯 野菜スープ チキンピカタ ホウレン草とコーンのソテー ポテトサラダ	25日 (木)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 治部煮 卵豆腐カニあんかけ 柿の白酢和え
	エネルギー 704 kcal タンパク質 26.2 g カルシウム 96 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 2.6 g		エネルギー 489 kcal タンパク質 20 g カルシウム 143 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) 今川焼(抹茶)		(おやつ) 紫芋まんじゅう
	エネルギー 89 kcal		エネルギー 104 kcal
18日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) 赤魚の粕漬け焼き 五目豆煮 春雨と胡瓜の酢の物	26日 (金)	きのご御飯 清汁(お花の豆腐) 鯖の塩焼 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻あえ
	エネルギー 470 kcal タンパク質 25.8 g カルシウム 139 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 4.5 g		エネルギー 611 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 128 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 紅茶のムース		(おやつ) 十勝ヨーグルト
	エネルギー 80 kcal		エネルギー 78 kcal
19日 (金)	☆ご当地グルメ(〇〇県) ☆亀山味噌焼うどん 味噌汁(茄子・葱) 冬瓜の葛煮(カニ) チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	27日 (土)	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(リンゴのコンポート)
	エネルギー 462 kcal タンパク質 18.8 g カルシウム 169 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.9 g		エネルギー 534 kcal タンパク質 20.2 g カルシウム 33 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) マフィン		(おやつ) カルピスゼリー
	エネルギー 72 kcal		エネルギー 26 kcal
20日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鮭のクルミ味噌焼き 里芋の煮物 春菊のお浸し	28日 (日)	
	エネルギー 447 kcal タンパク質 24 g カルシウム 119 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.4 g		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) 十勝ヨーグルト		(おやつ)
	エネルギー 78 kcal		エネルギー kcal
21日 (日)		29日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 炒り鶏 野菜の塩麴漬け 果物(黄桃缶)
	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g		エネルギー 455 kcal タンパク質 15.5 g カルシウム 70 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ)		(おやつ) プリン
	エネルギー kcal		エネルギー 90 kcal
22日 (月)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) かじきの香味焼き 切干大根の煮物 りんごのサラダ	30日 (火)	茶飯 味噌汁(玉葱・えのき) おでん 酢の物(キュウリ・シラス) 果物(柿)
	エネルギー 513 kcal タンパク質 25 g カルシウム 144 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.8 g		エネルギー 534 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 147 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4.9 g
	(おやつ) お茶プリン		(おやつ) 栗のムース
	エネルギー 70 kcal		エネルギー 80 kcal
23日 (火)	ご飯 かきたま汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ふきと生あげ煮物 シーチキンサラダ		
	エネルギー 676 kcal タンパク質 28.7 g カルシウム 242 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.4 g		
	(おやつ) ハスカップゼリー		
	エネルギー 37 kcal		