

# 献立表

令和3年12月1日～12月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
12/1日 (水)	ひじき御飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鶏肉の塩麴焼き ふきと生あげ煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 644 kcal タンパク質 28.5 g カルシウム 258 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 3.3 g	9日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉明太子焼き きんぴらごぼう ゆずしめじ	エネルギー 512 kcal タンパク質 20.3 g カルシウム 90 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ) 白ごまプリン	エネルギー 117 kcal
2日 (木)	ご飯 味噌汁(なめこ) カジキの七味焼き 里芋ゴマ味噌煮 野菜の甘酢漬け	エネルギー 480 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 169 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.8 g	10日 (金)	ビビンバ丼 春雨スープ カブの中華煮 ユールスローサラダ	エネルギー 589 kcal タンパク質 28 g カルシウム 137 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 国産みかんゼリー	エネルギー 36 kcal
3日 (金)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鶏のつくね焼き ずいきの煮物 ツナサラダ	エネルギー 568 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 130 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.7 g	11日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 豚肉の卵とじ煮 さつま芋のレモン煮 春菊のピーナツ和え	エネルギー 616 kcal タンパク質 25.4 g カルシウム 175 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 88 kcal
4日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) あじフライ マカロニサラダ 果物(柿)	エネルギー 646 kcal タンパク質 26.6 g カルシウム 95 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 2.7 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) ハナナのスティックケーキ	エネルギー 85 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)	ご飯 かきたま汁 肉豆腐 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(オレンジ)	エネルギー 513 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 197 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal
6日 (月)	ご飯 舞茸汁 カレイの味噌マヨネーズ焼き 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 520 kcal タンパク質 25.6 g カルシウム 129 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.6 g	14日 (火)	かき揚げ丼 清汁(ハンペン・ミツバ) 冬瓜のそぼろあんかけ 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 549 kcal タンパク質 16.9 g カルシウム 177 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) ワッフル	エネルギー 73 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
7日 (火)	けんちんうどん 厚焼玉子 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 507 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 188 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 4.3 g	15日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) 和風ハンバーグ ひじきの煮物 フレンチサラダ	エネルギー 612 kcal タンパク質 18.6 g カルシウム 189 mg 鉄分 5.8 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal
8日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) ぶり大根 卵の花煮(竹輪) 春菊のお浸し	エネルギー 525 kcal タンパク質 24 g カルシウム 142 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.6 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			