献立表

月日	献立名			月日	献立名			
/, [エネルギー	634 kca		ご飯	エネルギー	554	kcal
12/		タンパク質	29.2 g	`	野菜スープ		23.7	g
16日		カルシウム	228 mg	24日	鮭のムニエル	カルシウム		mg
(木)		鉄分	4.2 mg		アスパラ炒め	鉄分	1.7	
(/ (/	ほうれん草の白和え	塩分	3.9 g	(312)	野菜サラダ(コーントレ)	塩分	2.6	g
	(なり) (0/0 年 v) 日 / I / C	دس ار)	5.5 g			·皿刀	2.0	8
	(おやつ) どら焼(抹茶あん)	エネルギー	114 kca	 !	(おやつ) バームクーヘン	エネルギー	78	kcal
	<u> </u>	エネルギー	572 kca	1	胚芽ロールパン(2ヶ)	エネルギー	470	kcal
		タンパク質	21 g		クリームシチュー	タンパク質	21	g
17日		カルシウム	93 mg	25日	ほうれん草のソテー	カルシウム	144	
(金)		鉄分	2.7 mg	(土)	りんごのサラダ	鉄分	3.8	
(314)		塩分	3.8 g	(/	1970 () 9 9 9 9	塩分	3.9	g
	1,7,1,7,7	ار سی	0.0 g					
	(おやつ) プリン	エネルギー	90 kca	 [(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー	130	kcal
	焼きそば	エネルギー	576 kca	1		エネルギー		kcal
		タンパク質	25 g	1		タンパク質		g
18日		カルシウム	284 mg	26日		カルシウム		mg
	海草サラダ	鉄分	4 mg	(日)		鉄分		mg
(/	果物(バナナ)	塩分	4.4 g	(17		塩分		g
		-1111./7	1.1 8			-1111./7		ь
	(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー	88 kca	ï 1	(おやつ)	エネルギー		kcal
		エネルギー	kca	·	かき揚げそば	エネルギー		kcal
		タンパク質	g		胡麻豆腐		21.6	g
19日		カルシウム	mg		野菜の甘酢漬け	カルシウム	174	mg
(日)		鉄分	mg	(月)	果物(バナナ)	鉄分	4	mg
		塩分	g			塩分	3.7	g
	(おやつ)	エネルギー	kca	 [(おやつ) 山形県産	エネルギー	45	kcal
	 ご飯	エネルギー	487 kca	1	ラ・フランスゼリー 炊き込みご飯	エネルギー	E 47	kcal
		タンパク質			清汁(手毬麩・三つ葉)		29.8	
20日		カルシウム	26.9 g 106 mg	28日	赤魚の粕漬け焼き	カルシウム	80	g
	炒り豆腐	鉄分	2.7 mg		じゃが芋の煮物	鉄分	1.9	_
		塩分	4.7 g		ツナサラダ	塩分	4.3	
	111111 A A Y	<u>دس</u> ار)	4.1 g			-血刀	4.5	g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー	78 kca		(おやつ) 2つのプチシュー	-エネルギー	85	kcal
	 ご飯	エネルギー	619 1	1	カレーライフ(阪内)	エネルギー	600	1,001
				1	カレーライス(豚肉)	•		kcal
91 □		タンパク質	17.4 g	20 🗆	南瓜のポタージュスープ コールスローサラダ		19.4	_
		カルシウム 鉄分	79 mg 2.2 mg	29日 (水)	果物(黄桃缶)	カルシウム 鉄分	121 2.4	
		歩分 塩分	2.2 mg 4 g	(///)	本70八英19°L山/	歩刀 塩分	3.7	mg g
	一手/型ツノブ	<u>-</u> ≡.//	+ g	1		- ./J	5.1	g
	(おやつ) かぼちゃマフィン	エネルギー	80 kca		(おやつ) プリン	エネルギー	90	kcal
<u> </u>	<u></u> ご飯	エネルギー	536 kca	1		エネルギー		lzaci
		エイルキー タンパク質		1		イイルキータンパク質		kcal
22日		タンハク質 カルシウム	18.4 g 89 mg	30日		タンハク質 カルシウム		g
		鉄分	2.4 mg	(木)	年末年始休業	鉄分		mg
(/)(/)		或分 塩分	3.3 g	(/ \)		或分 塩分		mg
	TH 日7Hへ(日本で利)	<u>-</u> ≡.//	0.0 g			<i>J</i> J		g
	(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー	81 kca	:	(おやつ)	エネルギー		kcal
		エネルギー	591 kca	1		エネルギー		kcal
	コーンクリームスープ	タンパク質	21.3 g	1		タンパク質		g
23日		カルシウム	142 mg	31日	在 士 年 払 仕 坐	カルシウム		mg
(木)	果物(リンコ゛のコンホ゜ート)	鉄分	2.3 mg	(金)	年末年始休業	鉄分		mg
		塩分	2.7 g	1		塩分		g
	(おやつ) プリン	エネルギー	90 kca		(おやつ)	エネルギー		kool
	(40-1-1) / YV	エイルイー	90 KCa	` [(40*(-, 7)	エイルナー		kcal
	<u>l</u>	<u> </u>		1	喜齢者在字サー	18-11		

高齢者在宅サービスセンター