

献立表

令和4年月1日～月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
1/1日 (土)	年末年始休業	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	9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)		エネルギー kcal			(おやつ)
2日 (日)	年末年始休業	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	10日 (月)	五目炒飯 ワカメスープ エビシユーマイ 中華風サラダ	エネルギー 505 kcal タンパク質 21.6 g カルシウム 85 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g
(おやつ)		エネルギー kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
3日 (月)	年末年始休業	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	11日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鮭の西京焼き 南瓜の煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 454 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 168 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.3 g
(おやつ)		エネルギー kcal		(おやつ) ドームケーキ	エネルギー 128 kcal
4日 (火)	ちらし寿司(海老) 清汁(手毬麩・葱) 炊き合わせ(信田) チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 504 kcal タンパク質 20.8 g カルシウム 159 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3 g	12日 (水)	五目そば 長芋の短冊揚げ 春菊のピーナツ和え 果物(バナナ)	エネルギー 557 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 164 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 3.6 g
(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal	(おやつ) ミニたいやき		エネルギー 89 kcal	
5日 (水)	オムライス 野菜スープ ジャーマンポテト コールスローサラダ	エネルギー 590 kcal タンパク質 21 g カルシウム 80 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 2.5 g	13日 (木)	ご飯 チンゲン菜のスープ キャベツと木耳の炒め物 マカロニサラダ 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 571 kcal タンパク質 17.7 g カルシウム 77 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3 g
(おやつ) ストロベリータルト	エネルギー 117 kcal	(おやつ) 今川焼(抹茶)		エネルギー 89 kcal	
6日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) カジキの七味焼き ひじきの煮物 柿なます	エネルギー 471 kcal タンパク質 24.4 g カルシウム 187 mg 鉄分 5.2 mg 塩分 4.8 g	14日 (金)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 鱈の粕漬焼 卵の花煮(竹輪) 和風和え	エネルギー 465 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 88 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.9 g
(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal	(おやつ) 十勝ヨーグルト		エネルギー 78 kcal	
7日 (金)	七草粥 清汁(お花の豆腐) 松風焼 さつま芋と昆布の煮物 柚香和え(白菜・春菊)	エネルギー 484 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 180 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 4.3 g	15日 (土)	ご飯 かきたま汁 ぶり大根 小松菜の煮浸し 野菜の塩麴漬け	エネルギー 495 kcal タンパク質 21.9 g カルシウム 178 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3 g
(おやつ) 茶饅頭	エネルギー 104 kcal	(おやつ) ミルクくずもち		エネルギー 126 kcal	
8日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) チキン南蛮 きんぴらごぼう りんごのサラダ	エネルギー 803 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 108 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.7 g			
(おやつ) メロンムース	エネルギー 60 kcal				