

# 献立表

令和4年1月16日～1月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
1/ 16日 (日)	エネルギー	kcal	24日 (月)	ご飯	エネルギー 575 kcal
	タンパク質	g		味噌汁(大根・えのき)	タンパク質 20.5 g
	カルシウム	mg		豚肉の生姜焼き	カルシウム 51 mg
	鉄分	mg		マカロニサラダ	鉄分 1.8 mg
	塩分	g		果物(黄桃缶)	塩分 2.9 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 黒糖饅頭	エネルギー 104 kcal
17日 (月)	エネルギー	592 kcal	25日 (火)	ご飯	エネルギー 607 kcal
	タンパク質	24.9 g			冬瓜汁
	カルシウム	111 mg		カレイの味噌マヨネーズ焼き	カルシウム 174 mg
	鉄分	1.7 mg		里芋の胡麻味噌煮	鉄分 2.1 mg
	塩分	3 g		りんごのサラダ	塩分 2.8 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal
18日 (火)	エネルギー	485 kcal	26日 (水)	ご飯	エネルギー 566 kcal
	タンパク質	17.8 g			コーンと卵のスープ
	カルシウム	76 mg		麻婆豆腐	カルシウム 150 mg
	鉄分	1.7 mg		白菜と貝柱の煮物	鉄分 3.5 mg
	塩分	3.3 g		3色ナムル	塩分 3.1 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 苺のムース	エネルギー 81 kcal
19日 (水)	エネルギー	660 kcal	27日 (木)	ホタテの炊き込み御飯	エネルギー 467 kcal
	タンパク質	20.7 g			清汁(お花の豆腐)
	カルシウム	154 mg		鮭の塩焼	カルシウム 130 mg
	鉄分	3.6 mg		ぜんまいの煮物	鉄分 2.1 mg
	塩分	3 g		柚香和え(白菜・春菊)	塩分 4.6 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 焼きドーナツ	エネルギー 74 kcal
20日 (木)	エネルギー	523 kcal	28日 (金)	ご飯	エネルギー 478 kcal
	タンパク質	16.5 g			舞茸汁
	カルシウム	75 mg		炒り鶏	カルシウム 140 mg
	鉄分	1.7 mg		もやしの白酢和え	鉄分 2.5 mg
	塩分	2.5 g		果物(みかん缶)	塩分 3.3 g
	(おやつ) ゆずムース	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 苺のシュークリーム	エネルギー 50 kcal
21日 (金)	エネルギー	716 kcal	29日 (土)	ご飯	エネルギー 465 kcal
	タンパク質	34.4 g			味噌汁(なめこ)
	カルシウム	146 mg		赤魚の煮付け	カルシウム 93 mg
	鉄分	3.5 mg		茄子のなべしぎ	鉄分 2 mg
	塩分	3.1 g		春雨と胡瓜の酢の物	塩分 3.8 g
	(おやつ) いちごの スティックケーキ	エネルギー 85 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
22日 (土)	エネルギー	695 kcal	30日 (日)	エネルギー	kcal
	タンパク質	17 g			タンパク質
	カルシウム	72 mg		カルシウム	mg
	鉄分	2 mg		鉄分	mg
	塩分	3.9 g		塩分	g
	(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
23日 (日)	エネルギー	kcal	31日 (月)	焼うどん	エネルギー 481 kcal
	タンパク質	g			冬瓜汁
	カルシウム	mg		☆味噌ポテト	カルシウム 190 mg
	鉄分	mg		小松菜の胡麻酢和え	鉄分 3.8 mg
	塩分	g		塩分	4.4 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal