

# 献立表

令和4年2月1日～2月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
2/1日 (火)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 553 kcal タンパク質 19.2 g カルシウム 66 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 2.3 g	9日 (水)	☆高菜飯 ☆だご汁 菜の花のごまソース和え フルーツ(苺)	エネルギー 465 kcal タンパク質 17.4 g カルシウム 151 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 南瓜のマフィン	エネルギー 72 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
2日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) まぐろの中華蒸し 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	エネルギー 526 kcal タンパク質 27.2 g カルシウム 171 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.5 g	10日 (木)	ご飯 舞茸汁 あじフライ 海草サラダ 果物(みかん缶)	エネルギー 532 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 91 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 41 kcal		(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal
3日 (木)	鮭ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) ぶどう豆 菜の花の辛子和え	エネルギー 529 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 170 mg 鉄分 4.3 mg 塩分 3.8 g	11日 (金)	ご飯 味噌汁(なめこ) 豚肉の味噌炒め 卵の花煮(竹輪) マカロニサラダ	エネルギー 617 kcal タンパク質 25.9 g カルシウム 97 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal		(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal
4日 (金)	ゆかりご飯 かきたま汁 鯖の山椒焼き 冬瓜の葛煮(カニ) もやしの白酢和え	エネルギー 517 kcal タンパク質 25.9 g カルシウム 176 mg 鉄分 3 mg 塩分 4.2 g	12日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) カレイの黄金焼き 茄子のなべしぎ 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 563 kcal タンパク質 29.2 g カルシウム 215 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
5日 (土)	きつねうどん 長芋の短冊揚げ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 516 kcal タンパク質 19.1 g カルシウム 173 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4.1 g	13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) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
6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	14日 (月)	きのご御飯 清汁(ハンペン・ミツバ) 鯖の塩焼 南瓜の煮物 春菊のお浸し	エネルギー 576 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 124 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー 109 kcal
7日 (月)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 豚肉の卵とじ煮 ほうれん草の白和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 605 kcal タンパク質 29.7 g カルシウム 201 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 3.3 g	15日 (火)	カレーうどん 胡麻豆腐 キャベツの和風和え 果物(バナナ)	エネルギー 502 kcal タンパク質 18.1 g カルシウム 126 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 4.4 g
	(おやつ) レモンケーキ	エネルギー 66 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
8日 (火)	ご飯 味噌汁(かぶ) ブリの焼南蛮 ずいきの煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 582 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 149 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.4 g			
	(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 26 kcal			