

献立表

令和4年2月16日～2月28日

月 日	献立名	月 日	献立名
2/ 16日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) 鯖の味噌漬焼 南瓜の煮物 春菊のお浸し	24日 (木)	ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ
	(おやつ) 国産和梨ゼリー		(おやつ) 十勝ヨーグルト
	エネルギー 454 kcal タンパク質 21.6 g カルシウム 121 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.7 g		エネルギー 547 kcal タンパク質 19.6 g カルシウム 129 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.2 g
17日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の葱ソースかけ もやしの炒め物 マカロニサラダ	25日 (金)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻あえ
	(おやつ) 国産いちごスティックケーキ		(おやつ) 瀬戸内産レモンゼリー
	エネルギー 602 kcal タンパク質 22.8 g カルシウム 64 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.7 g		エネルギー 519 kcal タンパク質 29.1 g カルシウム 193 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 4.2 g
18日 (金)	ビビンバ丼 春雨スープ エビシューマイ コールスローサラダ	26日 (土)	三色丼 冬瓜汁 さつま芋と昆布の煮物 フレンチサラダ
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		(おやつ) シュークリーム
	エネルギー 650 kcal タンパク質 29.3 g カルシウム 108 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.4 g		エネルギー 577 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 119 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 4.1 g
19日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鮭のムニエル 切干大根の煮物 野菜サラダ	27日 (日)	
	(おやつ) 紫芋まんじゅう		(おやつ)
	エネルギー 594 kcal タンパク質 25.6 g カルシウム 120 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.2 g		エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g
20日 (日)		28日 (月)	中華丼(豚肉・エビ) コーンと卵のスープ 茄子の華風揚げ浸し 果物(リンゴのコンポート)
	(おやつ)		(おやつ) かえでの実
	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g		エネルギー 599 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.4 g
21日 (月)	ご飯 チンゲン菜のスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ 果物(白桃缶)		
	(おやつ) ブリン		
	エネルギー 491 kcal タンパク質 18.9 g カルシウム 45 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.1 g		
22日 (火)	ご飯 舞茸汁 鯖の味噌煮 ぜんまいの煮物 菜の花のごまソース和え		
	(おやつ) ととやき(チョコ)		
	エネルギー 517 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.7 g		
23日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 肉豆腐 チンゲン菜のくるみ和え 果物(オレンジ)		
	(おやつ) ミルクくずもち		
	エネルギー 537 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 247 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 4.1 g		