

献立表

令和4年3月1日～3月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
3/1日 (火)	ご飯 野菜スープ チキンソテー(きのこクリーム) アスパラ炒め イタリア風サラダ	エネルギー 574 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 122 mg 鉄分 1.4 mg 塩分 2.7 g	9日 (水)	胚芽ロールパン(2ヶ) クリームシチュー オニオンリング 野菜サラダ(コンドレ)	エネルギー 612 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 115 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) マロンクリームワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ) りんごのタルト	エネルギー 117 kcal
2日 (水)	かき揚げうどん 冬瓜のそぼろあんかけ 酢の物(キュウリ・チワ) 果物(バナナ)	エネルギー 470 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.1 g	10日 (木)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カレイの華風辛味焼き さつま芋と昆布の煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 466 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 128 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 kcal
3日 (木)	雑寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) 菜の花の辛子和え フルーツ(苺)	エネルギー 530 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 176 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.3 g	11日 (金)	☆ご当地グルメ:○○○○県 ☆トルコライス 野菜スープ コールスローサラダ 果物(苺)	エネルギー 708 kcal タンパク質 25.8 g カルシウム 86 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 甘酒 雑あられ	エネルギー 81 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
4日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) ぶり大根 とろろ芋 ほうれん草の胡麻あえ	エネルギー 521 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 117 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.2 g	12日 (土)	ご飯 かきたま汁 鮭のクルミ味噌焼き きんぴらごぼう 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 499 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 75 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) いちごゼリー	エネルギー 45 kcal		(おやつ) ドームケーキ (チョコ)	エネルギー 128 kcal
5日 (土)	ご飯 コーンと卵のスープ 回鍋肉 フロッカーのカニあんかけ 中華風サラダ	エネルギー 563 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 74 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.6 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) プリン	エネルギー 90 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)	焼きそば 味噌汁(エノキ・アゲ) 春巻き 大根サラダ(青シソ) 果物(バナナ)	エネルギー 702 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4.7 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
7日 (月)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 鶏のつくね焼き じゃが芋とツナの煮物 りんごのサラダ	エネルギー 644 kcal タンパク質 22.8 g カルシウム 81 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.3 g	15日 (火)	ご飯 味噌汁(かぶ) メンチカツ 海草サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 612 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 118 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) だら焼(こしあん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) バームクーヘン	エネルギー 74 kcal
8日 (火)	炊き込みご飯 舞茸汁 擬製豆腐 ピーナツ和え(春菊) 果物(白桃缶)	エネルギー 544 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 175 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.8 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			