

献立表

令和4年3月16日～3月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
3/16日 (水)	ご飯 舞茸汁 鮭の西京焼き 卵の花煮(竹輪) 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 435 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 169 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3 g	24日 (木)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) カレイの華風辛味焼き カブの中華煮 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 430 kcal タンパク質 26.4 g カルシウム 161 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 南瓜のマフィン	エネルギー 72 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
17日 (木)	ご飯 コーンと卵のスープ 肉団子と春雨の中華煮 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 548 kcal タンパク質 16.5 g カルシウム 89 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.4 g	25日 (金)	ご飯 味噌汁(なめこ) 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 海草サラダ	エネルギー 553 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 126 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ドームケーキ (チョコ)	エネルギー 128 kcal
18日 (金)	茶飯 冬瓜汁 おでん 菜の花のごまソース和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 511 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 172 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 4.3 g	26日 (土)	山菜そば 長芋の短冊揚げ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 485 kcal タンパク質 19.1 g カルシウム 117 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 白ごまプリン	エネルギー 121 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
19日 (土)	梅ご飯 味噌汁(茄子・葱) 豆腐ハンバーグ(キノコソース) 南瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	エネルギー 607 kcal タンパク質 23.3 g カルシウム 113 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4.3 g	27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) バナナの スティックケーキ	エネルギー 85 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
20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	28日 (月)	ソースかつ丼 清汁(手毬麩・三つ葉) 里芋の胡麻味噌煮 野菜の塩麹漬け	エネルギー 548 kcal タンパク質 18.9 g カルシウム 150 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 国産ももゼリー	エネルギー 36 kcal
21日 (月)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 ほうれん草とコーンのソテー りんごのサラダ	エネルギー 558 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 84 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.2 g	29日 (火)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鱈の粕漬焼 ふきと生あげ煮物 ほうれん草の胡麻あえ	エネルギー 533 kcal タンパク質 28.4 g カルシウム 273 mg 鉄分 4.8 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
22日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) かじきの生姜焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 493 kcal タンパク質 25.1 g カルシウム 133 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 4.4 g	30日 (水)	ご飯 味噌汁(かぶ) 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 448 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 92 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal		(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 104 kcal
23日 (水)	☆えびめし 南瓜のポタージュスープ ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 602 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 121 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.4 g	31日 (木)	☆味噌焼うどん ワカメスープ 揚げ茄子(味ぽん) 菜の花のお浸し	エネルギー 405 kcal タンパク質 17.3 g カルシウム 145 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal