

献立表

令和4年4月1日～4月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
4/1日 (金)	鮭ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) 菜の花の辛子和え	エネルギー 519 kcal タンパク質 22 g カルシウム 229 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.7 g	9日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) カジキの七味焼き 五目大豆 野菜の甘酢漬け	エネルギー 469 kcal タンパク質 25.5 g カルシウム 133 mg 鉄分 3 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 60 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
2日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉の梅焼き さつま芋甘煮 コールスローサラダ	エネルギー 495 kcal タンパク質 18.4 g カルシウム 772 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 2.6 g	10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) レモンケーキ	エネルギー 66 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
3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	11日 (月)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鱈の山椒焼き 南瓜の煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 499 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 170 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ミニあんドーナツ	エネルギー 103 kcal
4日 (月)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 豚肉の卵とじ煮 胡麻豆腐 酢の物(キュウリ・シラス)	エネルギー 552 kcal タンパク質 25.1 g カルシウム 150 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.5 g	12日 (火)	五目炒飯 チンゲン菜のスープ エビシューマイ 中華風サラダ	エネルギー 5.8 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 91 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 苺のゼリー	エネルギー 40 kcal
5日 (火)	カレーうどん 厚揚げの甘辛煮 春菊のお浸し 果物(バナナ)	エネルギー 539 kcal タンパク質 27.3 g カルシウム 298 mg 鉄分 4.9 mg 塩分 3.9 g	13日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) あじフライ 海草サラダ 果物(白桃缶)	エネルギー 555 kcal タンパク質 25.3 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 国産ももゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal
6日 (水)	ご飯 味噌汁(なめこ) 炒り鶏 うどと胡瓜の酢の物 果物(オレンジ)	エネルギー 452 kcal タンパク質 16 g カルシウム 72 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.3 g	14日 (木)	ご飯 コーンと卵のスープ キャベツと木耳の炒め物 カブの中華煮 果物(キウイ)	エネルギー 484 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 111 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 41 kcal		(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal
7日 (木)	天井(えび) 舞茸汁 冷奴 菜の花のお浸し	エネルギー 596 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 156 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.4 g	15日 (金)	五目そば 里芋の胡麻味噌煮 桜の浅漬け 果物(バナナ)	エネルギー 434 kcal タンパク質 18.4 g カルシウム 188 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
8日 (金)	ご飯 春雨スープ 鶏肉の葱ソースかけ 卵とホウレン草の炒め物 野菜サラダ(コートレ)	エネルギー 552 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 88 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.1 g			
	(おやつ) ととやき (いちごクリーム)	エネルギー 67 kcal			