

献立表

令和4年4月16日～4月30日

月 日	献立名	月 日	献立名
4/16日 (土)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め 三色ナムル フルーツ(苺)	24日 (日)	エネルギー 496 kcal タンパク質 20.4 g カルシウム 63 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.6 g
	(おやつ) プリン		エネルギー 90 kcal
17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	25日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 春野菜のクルミ味噌和え
	(おやつ)		エネルギー kcal
18日 (月)	ロコモコ丼 クリームスープ オニオンリング コールスローサラダ	26日 (火)	ご飯 味噌汁(かぶ) ピーマンの肉詰め 野菜サラダ(コーントレ) 果物(オレンジ)
	(おやつ) ストロベリータルト		エネルギー 117 kcal
19日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鰯の南蛮漬け きんぴらごぼう 春菊のピーナツ和え	27日 (水)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) カジキの七味焼き ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻あえ
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		エネルギー 78 kcal
20日 (水)	筍ご飯 舞茸汁 鮭の西京焼き ふきと生あげ煮物 春雨と胡瓜の酢の物	28日 (木)	筍ご飯 清汁(お花の豆腐) 鯖の塩焼 ぜんまいの煮物 野菜の塩麹漬け
	(おやつ) クリームブッセ		エネルギー 53 kcal
21日 (木)	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ジャーマンポテト イタリア風サラダ	29日 (金)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) カレイの黄金焼き もやしの炒め物 マカロニサラダ
	(おやつ) 馬路村ゆずムー		エネルギー 78 kcal
22日 (金)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の香草焼き ずいきの煮物 りんごのサラダ	30日 (土)	肉うどん(豚肉) 長芋の短冊揚げ チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)
	(おやつ) プリン		エネルギー 90 kcal
23日 (土)	☆ご当地グルメ○○○○県 ☆海老丼 味噌汁(茄子・葱) 胡麻豆腐 ホウレン草の胡麻ソース和え		
	(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 26 kcal	