

献立表

令和4年5月1日～5月15日

月 日	献立名	月 日	献立名
5/1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	9日 (月)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉明太子焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のくるみ和え
	(おやつ) エネルギー kcal		(おやつ) パインゼリー エネルギー 36 kcal
2日 (月)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 赤魚の煮付け じゃが芋とツナの煮物 春雨と胡瓜の酢の物	10日 (火)	カレーライス(豚肉) 野菜スープ 野菜サラダ(コーンﾄﾞﾚ) 果物(キウイ)
	(おやつ) かえでの実 エネルギー 99 kcal		(おやつ) ブリン エネルギー 90 kcal
3日 (火)	ご飯 かきたま汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきの煮物 トマトサラダ(梅ﾄﾞﾚ)	11日 (水)	ご飯 味噌汁(なめこ) ポテトコロッケ フレンチサラダ 果物(黄桃缶)
	(おやつ) 国産いちごのムース エネルギー 61 kcal		(おやつ) 日向夏ゼリー エネルギー 34 kcal
4日 (水)	あんかけ焼きそば コーンと卵のスープ 南瓜のサラダ 果物(白桃缶)	12日 (木)	ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) まぐろの中華蒸し きんぴらごぼう マカロニサラダ
	(おやつ) ブリン エネルギー 90 kcal		(おやつ) レモンカスターダルト エネルギー 117 kcal
5日 (木)	鮭ちらし寿司 清汁(手毬麩・三つ葉) 炊き合わせ 野菜の塩麹漬	13日 (金)	筍ご飯 清汁(ハンペン・ミツﾊ) 鮭の塩焼 ずいきの煮物 小松菜の胡麻酢和え
	(おやつ) 酒饅頭 エネルギー 104 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
6日 (金)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 白身フライ(タルタルソース) 海藻サラダ 果物(オレンジ)	14日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) カレイの華風辛味焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ
	(おやつ) ショコラブッセ エネルギー 53 kcal		(おやつ) 抹茶ワッフル エネルギー 81 kcal
7日 (土)	筍ご飯 舞茸汁 鱈の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	15日 (日)	
	(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal		(おやつ) エネルギー kcal
8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) エネルギー kcal		