

献立表

令和4年5月16日～5月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
5/16 (月)	ご飯 舞茸汁 カレイの味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 609 kcal タンパク質 30.4 g カルシウム 260 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.5 g	24日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鯖の立田揚げ 炒り豆腐 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 685 kcal タンパク質 24.4 g カルシウム 120 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal
17日 (火)	ご飯 冬瓜汁 治部煮 胡麻豆腐 春菊のお浸し	エネルギー 424 kcal タンパク質 14.5 g カルシウム 152 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.2 g	25日 (水)	ご飯 チンゲン菜のスープ 豚肉とアスパラのオイスター炒 中華風サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 485 kcal タンパク質 20 g カルシウム 61 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) ドームケーキ(チョコ)	エネルギー 128 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
18日 (水)	オムライス 野菜スープ ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 616 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 82 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.7 g	26日 (木)	焼うどん 厚焼玉子 トマトとアスパラ缶のサラダ 果物(バナナ)	エネルギー 459 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 97 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) ふっくらしっとり蒸ケーキ	エネルギー 83 kcal		(おやつ) オレンジゼリー	エネルギー 66 kcal
19日 (木)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) ブリの焼南蛮 卵の花煮(竹輪) チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 596 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 137 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 4.3 g	27日 (金)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 野菜サラダ(コートレ)	エネルギー 588 kcal タンパク質 19.8 g カルシウム 105 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ととやき(いちごクリーム)	エネルギー 67 kcal
20日 (金)	冷しとろろ蕎麦 車麩の卵とじ煮 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(バナナ)	エネルギー 549 kcal タンパク質 27.7 g カルシウム 126 mg 鉄分 4.8 mg 塩分 3.2 g	28日 (土)	ご飯 南瓜のポタージュスープ 鮭のムニエル ホウレン草とコーンのソテー 海草サラダ	エネルギー 604 kcal タンパク質 25 g カルシウム 127 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
21日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 トマトサラダ(梅トレ)	エネルギー 564 kcal タンパク質 21.3 g カルシウム 105 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.6 g	29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) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
22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	30日 (月)	梅ご飯 清汁(ハンパ・ミツバ) 赤魚の粕漬け焼き 焼き茄子 南瓜のサラダ	エネルギー 492 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 72 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 国産いちごスティックケーキ	エネルギー 82 kcal
23日 (月)	親子丼 味噌汁(油揚・キャベツ) 小松菜の煮浸し 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 554 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 230 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.3 g	31日 (火)	冷しゃぶうどん がんもの煮物 大根サラダ(青シソ) 果物(バナナ)	エネルギー 586 kcal タンパク質 30.9 g カルシウム 150 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 6.8 g
	(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal