

献立表

令和4年6月1日～6月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
6/1日 (水)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草の白和え	エネルギー 496 kcal タンパク質 28.7 g カルシウム 218 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 4.3 g	9日 (木)	ご飯 冬瓜汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 570 kcal タンパク質 21 g カルシウム 203 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) バームクーヘン	エネルギー 74 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
2日 (木)	ビビンバ丼 ワカメスープ 茄子の華風揚げ浸し 杏仁豆腐	エネルギー 671 kcal タンパク質 28 g カルシウム 147 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.2 g	10日 (金)	ご飯 春雨スープ キャベツと木耳の炒め物 ニラ玉 果物(オレンジ)	エネルギー 498 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 100 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3 g
	(おやつ) ワッフル	エネルギー 73 kcal		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 103 kcal
3日 (金)	ご飯 味噌汁(白菜) 赤魚の煮付け 冬瓜の葛煮(カニ) 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 437 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 104 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.5 g	11日 (土)	ご飯 舞茸汁 鮭の塩麹焼 さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草の胡麻ソース和え	エネルギー 431 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 101 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 南瓜のマフィン	エネルギー 72 kcal
4日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の葱ソースかけ アスパラ炒め マカロニサラダ	エネルギー 589 kcal タンパク質 23 g カルシウム 67 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.74 g	12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) マンゴ布林	エネルギー 30 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
5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	13日 (月)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) カレイのマヨネーズ焼 茄子のなべしぎ コールスローサラダ	エネルギー 519 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 107 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) だら焼 (ずんだあん)	エネルギー 117 kcal
6日 (月)	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ ジャーマンポテト 野菜サラダ(コートレ) 果物(バナナ)	エネルギー 515 kcal タンパク質 18.3 g カルシウム 76 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.5 g	14日 (火)	ご飯 かきたま汁 鶏ちゃん焼き 野菜の塩麹漬け 果物(黄桃缶)	エネルギー 443 kcal タンパク質 18.1 g カルシウム 78 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 2.4 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 白ごま布林	エネルギー 122 kcal
7日 (火)	五目炒飯 チンゲン菜のスープ キャベツのオイスターソース炒め 中華風サラダ	エネルギー 459 kcal タンパク質 19.2 g カルシウム 104 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.2 g	15日 (水)	冷やしきつねうどん 胡麻豆腐 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 525 kcal タンパク質 21.6 g カルシウム 196 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 4.6 g
	(おやつ) 国産ももゼリー	エネルギー 32 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
8日 (水)	ご飯 味噌汁(油揚げ・玉葱) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 海草サラダ	エネルギー 528 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 89 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.7 g			
	(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 43 kcal			