

# 献立表

令和4年6月16日～6月30日

月 日	献立名		月 日	献立名	
6/16日 (木)	ご飯 チンゲン菜のスープ 回鍋肉 揚げ茄子(味ぽん) 果物(オレンジ)	エネルギー 511 kcal タンパク質 15.5 g カルシウム 84 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 2.4 g	24日 (金)	冷し中華 ワカメスープ 肉焼売 杏仁豆腐	エネルギー 499 kcal タンパク質 17.5 g カルシウム 115 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 4 g
	(おやつ) パウンドケーキ	エネルギー 83 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
17日 (金)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) かじきの生姜焼き 冬瓜のそぼろあんかけ チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 429 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 92 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.6 g	25日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鮭のムニエル ポテトカップグラタン 野菜サラダ(コートレ)	エネルギー 537 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 96 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 国産和梨ゼリー	エネルギー 40 kcal		(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal
18日 (土)	ソースかつ丼 味噌汁(なめこ) 冷奴 海草サラダ	エネルギー 526 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 163 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.9 g	26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) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
19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	27日 (月)	穴子ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 野菜信田煮 春菊のお浸し	エネルギー 528 kcal タンパク質 19.1 g カルシウム 209 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
20日 (月)	ご飯 クリームスープ 鶏肉のトマトソース煮 オニオンリング イタリア風サラダ	エネルギー 652 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 107 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.2 g	28日 (火)	かき揚げそば がんもの煮物 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(バナナ)	エネルギー 468 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 156 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) ふっくらしっとり蒸しケーキ	エネルギー 82 kcal		(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal
21日 (火)	ご飯 かきたま汁 鯖の和風マリネ オクラのおかか和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 577 kcal タンパク質 18.2 g カルシウム 56 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.8 g	29日 (水)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 鯖の香味焼き じゃが芋とツナの煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 553 kcal タンパク質 25.8 g カルシウム 197 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
22日 (水)	三色丼 舞茸汁 さつま芋甘煮 ほうれん草のお浸し	エネルギー 509 kcal タンパク質 202 g カルシウム 90 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.6 g	30日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の梅焼き 小松菜の煮浸し 春雨サラダ	エネルギー 498 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 165 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) コーヒーゼリー	エネルギー 49 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
23日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 赤魚の粕漬焼き ふきと筍の煮物 野菜の塩麴漬	エネルギー 382 kcal タンパク質 22 g カルシウム 82 mg 鉄分 1.5 mg 塩分 3.7 g			
	(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal			