

献立表

令和2年3月1日～3月15日

月 日	献立名	月 日	献立名
3/1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)	鶏南蛮そば エネルギー 570 kcal タンパク質 27.2 g 胡麻豆腐 カルシウム 158 mg 大根サラダ(青シソ) 鉄分 3.6 mg 果物(バナナ) 塩分 4.3 g
	(おやつ)		今川焼(抹茶) エネルギー 89 kcal
2日 (月)	ご飯 エネルギー 439 kcal 味噌汁(白菜) タンパク質 23.7 g 鮭のクルミ味噌焼き カルシウム 82 mg 冬瓜の葛煮(カニ) 鉄分 2.1 mg トマトサラダ(梅トレ) 塩分 3.5 g	10日 (火)	ご飯 エネルギー 484 kcal 味噌汁(かぶ) タンパク質 28.6 g 鱈の松前煮 カルシウム 179 mg 炒り豆腐 鉄分 2.8 mg 野菜の甘酢漬け 塩分 3.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		国産レモンムース エネルギー 60 kcal
3日 (火)	雑寿司 エネルギー 522 kcal 清汁(お花の豆腐) タンパク質 22.6 g 炊き合わせ(信田) カルシウム 165 mg 菜の花のお浸し 鉄分 3.4 mg フルーツ(苺) 塩分 3.5 g	11日 (水)	ご飯 エネルギー 623 kcal 味噌汁(玉葱・えのき) タンパク質 18.6 g ポテトコロッケ カルシウム 96 mg 海草サラダ 鉄分 2.8 mg 果物(黄桃缶) 塩分 2.9 g
	(おやつ) 甘酒 雑あられ		プリン エネルギー 90 kcal
4日 (水)	ご飯 エネルギー 529 kcal 味噌汁(茄子・葱) タンパク質 24.2 g 鱈の山椒焼き カルシウム 184 mg ふきと生あげ煮物 鉄分 2.9 mg りんごのサラダ 塩分 3.2 g	12日 (木)	ご飯 エネルギー 440 kcal 味噌汁(なめこ) タンパク質 22.4 g かじきの生姜焼き カルシウム 67 mg 南瓜の煮物 鉄分 2.2 mg 野菜の塩麹漬け 塩分 3.6 g
	(おやつ) スイートポテト		ミニたいやき エネルギー 89 kcal
5日 (木)	ご飯 エネルギー 597 kcal きのこスープ タンパク質 24.2 g チキンピカタ カルシウム 80 mg アスパラ炒め 鉄分 2.3 mg 野菜サラダ 塩分 3.3 g	13日 (金)	ご飯 エネルギー 511 kcal コーンと卵のスープ タンパク質 21.4 g 豚肉とアスパラのオイスター炒 カルシウム 51 mg 中華風サラダ 鉄分 2 mg 果物(オレンジ) 塩分 2.6 g
	(おやつ) プリン		白ごまプリン エネルギー 115 kcal
6日 (金)	肉うどん(豚肉) エネルギー 556 kcal 里芋の胡麻味噌煮 タンパク質 26.1 g 菜の花の辛子和え カルシウム 220 mg 果物(バナナ) 鉄分 4.6 mg 塩分 3.6 g	14日 (土)	三色丼 エネルギー 498 kcal 味噌汁(キャベツ・エノキ) タンパク質 22.9 g かぶと油揚げの煮物 カルシウム 180 mg 菜の花のごまソース和え 鉄分 3.9 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) 国産いちご スティックケーキ		十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
7日 (土)	ご飯 エネルギー 636 kcal ワカメスープ タンパク質 26.3 g 麻婆豆腐 カルシウム 160 mg 卵とホウレン草の炒め物 鉄分 3.8 mg 果物(リンゴのコンポート) 塩分 3.2 g	15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) メロンムース		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	