

献立表

令和2年7月16日～7月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
7/16日 (木)	冷し中華 チンゲン菜のスープ エビシューマイ フルーツ(西瓜)	エネルギー 416 kcal タンパク質 16.3 g カルシウム 81 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.2 g	24日 (金)	ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ ポテトカップグラタン イタリア風サラダ	エネルギー 549 kcal タンパク質 19.2 g カルシウム 148 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal		(おやつ) 国産ももゼリー	エネルギー 36 kcal
17日 (金)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鶏肉のから揚げ(ねぎ塩) 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	エネルギー 629 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 162 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.8 g	25日 (土)	ご飯 舞茸汁 鮭の和風マリネ きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 497 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 95 mg 鉄分 2 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) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
18日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) かじきの香味焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 462 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 114 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.7 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) じゃがいも焼(こしあん)	エネルギー 114 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)	ご飯 かきたま汁 豚肉の味噌炒め ふき信田煮 海草サラダ	エネルギー 517 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 95 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.5 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)	冷しゃぶうどん さつまいものレモン煮 野菜サラダ 果物(バナナ)	エネルギー 597 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 96 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4.2 g	28日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子) 鯖の香味焼き ずいきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え	エネルギー 512 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 156 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 苺のシュークリーム	エネルギー 50 kcal		(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 28 kcal
21日 (火)	ご飯 味噌汁(なめこ) チキンピカタ アスパラ炒め フレンチサラダ	エネルギー 627 kcal タンパク質 25.4 g カルシウム 99 mg 鉄分 27 mg 塩分 3.6 g	29日 (水)	五目そうめん 胡麻豆腐 野菜の塩麴漬け 果物(バナナ)	エネルギー 548 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 174 mg 鉄分 3 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 今川焼(抹茶)	エネルギー 89 kcal
22日 (水)	野菜カレー きのこスープ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 573 kcal タンパク質 15.8 g カルシウム 85 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.5 g	30日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) タラのマヨネーズ焼 ひじきの煮物 野菜サラダ(コーントレ)	エネルギー 531 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 166 mg 鉄分 4.5 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 76 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
23日 (木)	ご飯 コーンと卵のスープ 肉団子と春雨の中華煮 茄子の華風揚げ浸し 果物(黄桃缶)	エネルギー 574 kcal タンパク質 15.6 g カルシウム 80 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g	31日 (金)	ロコモコ丼 野菜スープ ジャーマンポテト りんごのサラダ	エネルギー 527 kcal タンパク質 20.3 g カルシウム 98 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) ドームケーキ(カスタード)	エネルギー 128 kcal		(おやつ) 北海道産ハスカップゼリー	エネルギー 36 kcal