

献立表

令和2年10月16日～10月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
10/16日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉の梅焼き さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 522 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 133 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.6 g	24日 (土)	ご飯 かきたま汁 カジキの葱味噌焼き 卵の花煮(竹輪) ゆずしめじ	エネルギー 452 kcal タンパク質 25.7 g カルシウム 94 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 104 kcal
17日 (土)	肉うどん(豚肉) 冬瓜の葛煮(カニ) 小松菜の胡麻酢和え 果物(バナナ)	エネルギー 519 kcal タンパク質 26.8 g カルシウム 218 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 4.1 g	25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) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
18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	26日 (月)	ご飯 ワカメスープ キャベツと木耳の炒め物 カブの中華煮 果物(柿)	エネルギー 465 kcal タンパク質 18.3 g カルシウム 109 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal
19日 (月)	栗ご飯 舞茸汁 鯖の塩焼 きんぴらごぼう ほうれん草の白和え	エネルギー 633 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 187 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.8 g	27日 (火)	天井 冬瓜汁 小松菜の煮浸し 酢の物(キュウリ・シラス)	エネルギー 637 kcal タンパク質 25.7 g カルシウム 227 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ぶどうゼリー	エネルギー 76 kcal
20日 (火)	【☆B級グルメ:○○○○県?】 ご飯 清汁(お花の豆腐) ☆鶏肉の山賊焼き 茄子のなべしぎ マカロニサラダ	エネルギー 591 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 140 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.5 g	28日 (水)	【☆B級グルメ:○○○○県?】 ☆マーボー焼きそば ユンと卵のスープ エビシューマイ 中華風サラダ	エネルギー 636 kcal タンパク質 30.2 g カルシウム 163 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ) 和のパンケーキ (抹茶)	エネルギー 85 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
21日 (水)	ご飯 南瓜のポタージュスープ 鮭のムニエル かぶのコンソメ煮 りんごのサラダ	エネルギー 639 kcal タンパク質 17.9 g カルシウム 105 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2.4 g	29日 (木)	栗ご飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の粕漬け焼き 炊き合わせ(信田) 春菊のお浸し	エネルギー 525 kcal タンパク質 28 g カルシウム 174 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ) バナナのスティック	エネルギー 85 kcal		(おやつ) 国産和梨ゼリー	エネルギー 45 kcal
22日 (木)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) ポテトコロッケ イタリア風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 639 kcal タンパク質 17.9 g カルシウム 105 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2.4 g	30日 (金)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 鮭の塩麹焼 ひじきの煮物 柿の白酢和え	エネルギー 491 kcal タンパク質 25.6 g カルシウム 228 mg 鉄分 5.6 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
23日 (金)	鶏南蛮そば ふるふき大根 野菜の塩麹漬け 果物(バナナ)	エネルギー 520 kcal タンパク質 25.3 g カルシウム 139 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4.1 g	31日 (土)	胚芽ロールパン(2ヶ) クリームシチュー アスパラ炒め 野菜サラダ(コンドレ)	エネルギー 505 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 137 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4 g
	(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 45 kcal		(おやつ) かぼちゃマフィン	エネルギー 72 kcal