

# 献立表

令和3年9月16日～9月30日

月 日	献立名	月 日	献立名
9/16日 (木)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 菊花和え	24日 (金)	ご飯 味噌汁(白菜) 赤魚の粕漬け焼き ずいきの煮物 小松菜の胡麻酢和え
	エネルギー 464 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 211 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3 g		エネルギー 445 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 258 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) レモンケーキ		(おやつ) プリン
	エネルギー 66 kcal		エネルギー 90 kcal
17日 (金)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 アスパラ炒め りんごのサラダ	25日 (土)	ご飯 かきたま汁 鶏肉明太子焼き ぜんまいの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え
	エネルギー 526 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 74 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 2.3 g		エネルギー 522 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 78 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) りんごゼリー		(おやつ) メロンムース
	エネルギー 45 kcal		エネルギー 80 kcal
18日 (土)	肉うどん(豚肉) 揚げ茄子(味ぽん) 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(バナナ)	26日 (日)	
	エネルギー 526 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 146 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.2 g		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) プリン		(おやつ)
	エネルギー 90 kcal		エネルギー kcal
19日 (日)		27日 (月)	ご飯 冬瓜汁 メンチカツ 海草サラダ 果物(梨)
	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g		エネルギー 601 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ)		(おやつ) 十勝ヨーグルト
	エネルギー kcal		エネルギー 57 kcal
20日 (月)	【敬老の日】 赤飯 清汁(お花の豆腐) 鮭の西京焼き 炊き合わせ(信田) 春菊のお浸し	28日 (火)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 南瓜の煮物 もやしの白酢和え
	エネルギー 549 kcal タンパク質 29.3 g カルシウム 176 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.5 g		エネルギー 496 kcal タンパク質 26 g カルシウム 179 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) ショートケーキ		(おやつ) クリームコンフェ
	エネルギー 128 kcal		エネルギー 98 kcal
21日 (火)	焼きそば 味噌汁(茄子・葱) さつま芋と昆布の煮物 中華風サラダ 果物(黄桃缶)	29日 (水)	オムライス 南瓜のポタージュスープ オニオンリング イタリア風サラダ
	エネルギー 546 kcal タンパク質 18.6 g カルシウム 128 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 4.5 g		エネルギー 22.3 kcal タンパク質 113 g カルシウム 2.7 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		(おやつ) バナナのスティックケーキ
	エネルギー 78 kcal		エネルギー kcal
22日 (水)	ご飯 味噌汁(かぶ) カレーの黄金焼き きんぴらごぼう 野菜の甘酢漬	30日 (木)	あんかけ焼きそば コーンと卵のスープ エビシューマイ 杏仁豆腐
	エネルギー 539 kcal タンパク質 27.1 g カルシウム 116 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.9 g		エネルギー 700 kcal タンパク質 32.2 g カルシウム 191 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) 抹茶ワッフル		(おやつ) プリン
	エネルギー 81 kcal		エネルギー 90 kcal
23日 (木)	ご飯 味噌汁(なめこ) キャベツと木耳の炒め物 車麩の卵とじ煮 春雨と胡瓜の酢の物		
	エネルギー 551 kcal タンパク質 24 g カルシウム 112 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.3 g		
	(おやつ) 山形県産 ラ・フランスのゼリー		
	エネルギー 58 kcal		