

# 献立一覧表

## 常食

	令和4年2月20日(日)	令和4年2月21日(月)	令和4年2月22日(火)	令和4年2月23日(水)	令和4年2月24日(木)	令和4年2月25日(金)	令和4年2月26日(土)
朝食	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え たいみそ プリン	御飯 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)オクラ 南瓜のごま和え えびみそ 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊とかにかまのお浸し 金山寺みそ 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん カリフラワーサラダ うずら豆 ヨーグルト
	エネルギー 579kcal	エネルギー 503kcal	エネルギー 613kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 593kcal
	蛋白質 19.6g	蛋白質 13.1g	蛋白質 22.1g	蛋白質 21.3g	蛋白質 19.9g	蛋白質 21.8g	蛋白質 18.6g
	脂質 15.9g	脂質 3.1g	脂質 14.9g	脂質 13.3g	脂質 13.6g	脂質 14.8g	脂質 10.7g
	炭水化物 93.4g	炭水化物 106.6g	炭水化物 101.2g	炭水化物 90.2g	炭水化物 99.8g	炭水化物 93.9g	炭水化物 106.5g
食塩 1.7g	食塩 1.7g	食塩 1.8g	食塩 1.5g	食塩 1.3g	食塩 1.7g	食塩 1.2g	
昼食	御飯 メバルの七味焼き 付)春菊 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	黒糖食パン ビーフシチュー キャベツのサラダ ピクルス 牛乳	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 ゆず醤油和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 たらこと里芋の卵焼き 付)スナップエンドウ ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(かぶ・大根葉)	御飯 ミックスフライ 付)キャベツ 大根の玉葱ドレッシング フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(しろな・うずまき麩)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チンゲン菜・春雨)
	エネルギー 575kcal	エネルギー 666kcal	エネルギー 535kcal	エネルギー 616kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 612kcal
	蛋白質 27.3g	蛋白質 30.1g	蛋白質 25.6g	蛋白質 24.8g	蛋白質 21.3g	蛋白質 16g	蛋白質 26.8g
	脂質 8g	脂質 27.8g	脂質 6.9g	脂質 14.1g	脂質 11.7g	脂質 14.3g	脂質 13.6g
	炭水化物 97.9g	炭水化物 74.9g	炭水化物 95g	炭水化物 97.8g	炭水化物 97.8g	炭水化物 110.7g	炭水化物 96.1g
食塩 2.3g	食塩 3.2g	食塩 2.3g	食塩 2.3g	食塩 2.7g	食塩 2.7g	食塩 3.7g	
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・しめじ)	御飯 さばの山椒煮 付)オクラ・花人参 大根と鶏肉のさっぱり炒め ほうれん草のお浸し ヨーグルトデザート みそ汁(白菜・ねぎ)	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) ビーフン炒め ツナと畑菜の和え物 パインゼリー みそ汁(じゃが芋・玉葱)	御飯 メバルのチャンチャン焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(みかん) ゆずみそ みそ汁(さつま芋・えのき)	御飯 トンテキ風 たれ) 付)ブロッコリー 冬瓜の煮物 フルーツ缶(黄桃) 浅漬け(きゅうり) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 豚肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン じゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご) 白菜の生姜醤油和え みそ汁(もやし・ワカメ)	御飯 たらの煮付け 付)オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ 畑菜のわさび和え ココアムース みそ汁(小松菜・えのき)
	エネルギー 688kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 697kcal	エネルギー 651kcal	エネルギー 660kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 612kcal
	蛋白質 21.8g	蛋白質 27.4g	蛋白質 26.8g	蛋白質 22.8g	蛋白質 26.2g	蛋白質 21.7g	蛋白質 28.8g
	脂質 19.2g	脂質 16.8g	脂質 15.8g	脂質 12.8g	脂質 21.2g	脂質 16.9g	脂質 12.5g
	炭水化物 112.3g	炭水化物 94.4g	炭水化物 116.4g	炭水化物 113.7g	炭水化物 95.3g	炭水化物 104.7g	炭水化物 97.9g
食塩 2.3g	食塩 1.9g	食塩 2.5g	食塩 2.3g	食塩 2.1g	食塩 1.7g	食塩 2g	
成分値	エネルギー 1842kcal	エネルギー 1803kcal	エネルギー 1845kcal	エネルギー 1817kcal	エネルギー 1813kcal	エネルギー 1849kcal	エネルギー 1817kcal
	蛋白質 68.7g	蛋白質 70.6g	蛋白質 74.5g	蛋白質 68.9g	蛋白質 67.4g	蛋白質 59.5g	蛋白質 74.2g
	脂質 43.1g	脂質 47.7g	脂質 37.6g	脂質 40.2g	脂質 46.5g	脂質 46g	脂質 36.8g
	炭水化物 303.6g	炭水化物 275.9g	炭水化物 312.6g	炭水化物 301.7g	炭水化物 292.9g	炭水化物 309.3g	炭水化物 300.5g
	食塩 6.3g	食塩 6.8g	食塩 6.6g	食塩 6.1g	食塩 6.1g	食塩 6.1g	食塩 6.9g

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【トンテキとは】

トンテキは豚肉を意味する「トン」にステーキの「テキ」を組み合わせた言葉。つまり豚肉のステーキを指します。厚くカットした豚ロースや豚肩ロースなどをこんがり焼き上げ濃い目の味付けのソースをかけて食べるのが基本です。トンテキの発祥ともいわれる飲食店が三重県四日市市にあります。四日市市には「四日市とんてき協会」がありトンテキの定義が定められているそう。こだわりの四日市とんてきを一度は食べてみたいですね。

