

献立一覧表

常食

	令和4年2月27日(日)	令和4年2月28日(月)	令和4年3月1日(火)	令和4年3月2日(水)	令和4年3月3日(木)	令和4年3月4日(金)	令和4年3月5日(土)
朝食	御飯 ちくわとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 牛乳	御飯 がんもの煮物 カリフラワーの和風サラダ 香の物(桜だいこん) 牛乳	御飯 ウイナーソーテー 二色和え ゆずみそ 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆずドレッシング和え たいみそ 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え えびみそ 牛乳
	エネルギー	594kcal	550kcal	568kcal	570kcal	592kcal	561kcal
	蛋白質	20.5g	18.6g	19.5g	19.5g	17.6g	17.3g
	脂質	13.7g	10.9g	15.3g	14.7g	12.3g	15.4g
	炭水化物	102.2g	99.7g	92g	93.4g	106.3g	92.2g
食塩	1.8g	1.5g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)スナップエンドウ れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(キャベツ・ワカメ)	御飯 メパルの香味焼き 付)さつま芋 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・しめじ)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 さばの生姜煮 付)牛蒡・オクラ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え ひなあられ お吸物(生麩・みつば)	御飯 あじのレモン醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ(バナナ)
	エネルギー	555kcal	548kcal	542kcal	644kcal	527kcal	531kcal
	蛋白質	20.4g	24g	15.3g	26.1g	22.6g	25.9g
	脂質	6.3g	5.9g	13.1g	15.6g	5.4g	6.9g
	炭水化物	107g	101.6g	93.8g	99.3g	101g	92.4g
食塩	2.6g	2.4g	3.2g	2.4g	3.2g	2.7g	
夕食	御飯 さばの立田揚げ 付)ほうれん草 大根と豚肉の煮物 抹茶ゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(長葱・油揚げ)	御飯 豚肉の中華炒め チャプチェ アイス風デザート キャベツの塩昆布和え みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 餃子 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮 みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 付)ピーマン 里芋の煮物 キャベツ(パニラ) もずくときゅうりの酢の物 みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 豆腐ハンバーグ 付)いんげん・人参グラッセ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・えのき)	カレーピラフのミートソースがけ 野菜とベーコンのコンソメ煮 デザートムース(チョコ) ピクルス みそ汁(里芋・水菜)	御飯 ふくさ焼き 付)いんげん 揚げじゃがいもの甘辛煮 ピーチゼリー 香の物(青しその実漬け) みそ汁(大根・大根葉)
	エネルギー	692kcal	738kcal	728kcal	610kcal	685kcal	711kcal
	蛋白質	26g	22.2g	19.5g	24.5g	20.3g	20.5g
	脂質	22g	27.9g	12.3g	10.1g	19.6g	22.9g
	炭水化物	97g	103.4g	138.5g	109.2g	109.8g	110g
食塩	2.3g	2.8g	1.9g	2.2g	2g	2.1g	
成分値	エネルギー	1841kcal	1836kcal	1838kcal	1824kcal	1804kcal	1803kcal
	蛋白質	66.9g	64.8g	54.3g	70.1g	60.5g	63.7g
	脂質	42g	44.7g	40.7g	40.4g	37.3g	45.2g
	炭水化物	306.2g	304.7g	324.3g	301.9g	317.1g	294.6g
	食塩	6.7g	6.7g	6.9g	6.3g	6.9g	6.5g

*都合により献立を変更することがあります。

【きつねとたぬきの由来は？】

きつねは文字通り「狐」の事で、昔から狐は商売繁盛をもたらしてくれる縁起の良い動物とされ油揚げはその好物だと言われてきました。つまりきつねうどんの「きつね」は油揚げの事で油揚げがのっているうどんだから「きつねうどん」と呼ばれるようになったというわけです。一方たぬきは具を意味する「たね」や天ぷらの「たね」を抜いた「たね抜き」が転じて「たぬき」になったという説が有力です。そこから天かすを入れたうどんを「たぬきうどん」と言うようになったと言われていいます。しかし関西では「たぬき」というと油揚げをのせたそば、「きつね」というと油揚げをのせたうどんの事を指すようです。

