



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
9/25 (日)	菜飯がゆ キャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆麺メニュー☆ 冷やし中華 春巻き フルーツ(みかん)	ご飯 豚肉と秋野菜の炒め物 豆腐のあんかけ うぐいす豆	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 7.8 g
9/26 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天(桃) 牛乳	麦ご飯 鯖の梅香焼き 茄子の揚げだし オクラのとろろ	ご飯 鶏肉の カレー風味焼き ピーマンソテー キャベツの ドレッシング和え	紅茶 フルーチェ	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 6.0 g
9/27 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ 豚平焼き フライドポテト スイカ	ご飯 鱈のパン粉焼き 温野菜サラダ フルーツ(梨)	ココア パウンドケーキ	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 5.5 g
9/28 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツの 胡麻風味サラダ	ご飯 チンジャオロース しゅうまい チンゲン菜の 磯香和え	煎茶 フルーツ寒天(甘夏)	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 6.6 g
9/29 (木)	ゆかり雑炊 ほうれん草ソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ	ご飯 たらのみ太 マヨネーズ焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツ(パイン)	☆選べるおやつ☆ ミルクケーキ 黒糖まんじゅう コーヒー蒸しケーキ	エネルギー 1779 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 6.8 g
9/30 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 カレーの煮付け 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え	ご飯 肉豆腐 れんこんの炒め煮 カリフラワーサラダ	煎茶 水ようかん	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 5.8 g
10/1 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天(みかん) 牛乳	ご飯 豚肉のきのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきのサラダ	ご飯 ホキの塩麴焼き さつま芋の そぼろ煮 いんげんの胡麻和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 73.5 g 塩分相当量 5.9 g

【フチ情報】

豚平焼きはイカ焼きやネギ焼きと並んで、大阪のご当地焼きとして慣れ親しまれています。終戦後の大阪北区に創業された「本とん平」が元祖と言われており、現在も創業当時と同じレシピで提供しているそうです。

名前の由来はそのまま、「豚」を「平ら」にして焼いたものからきているようです。