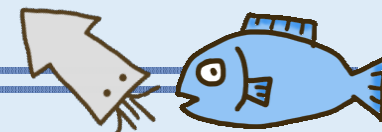


2021年11月

週間献立表



月日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 旨煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 炒め和え 煮含めあんかけ 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き 京風和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁 納豆 フキの煮びたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒め煮 湯豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら含め煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 卵豆腐 漬物
昼食	ご飯 優しい八宝菜 酢の物 たらこ炒め 中華スープ フルーツ	そばろ丼 酢の物 冬瓜の葛煮 和風スープ ゼリー	ご飯 天ぷら盛り合わせ シソ香和え 煮物 吸物 果物	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ レンコン炒煮 タマゴサラダ ワカメスープ デザート	ご飯 ロールキャベツ 付け合わせ すまし汁 鉄分一杯和え物 南瓜の旨煮 フルーツ	ご飯 五目うどん 木綿のバター醤油 レンコンサラダ たい焼き	ご飯 アジの南蛮漬 付け合わせ 切り干し大根煮 オクラの胡麻和え ワンタンスープ デザート
夕食	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ 赤だし 炒り煮 二色和え	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 人参ナムル 煮豆 吸物	栗ご飯 刺身盛り合わせ 含め煮 ほうれん草お浸し 味噌汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ひじきの炒り煮 ピーナツ和え 吸物	ご飯 生姜煮 付け合わせ シュウマイ 梅肉和え コンソメスープ	ご飯 牛肉コロッケ 付け合わせ お浸し 茄子の炒め煮 味噌汁	ご飯 がめ煮 味噌汁 洋風和え 塩こぶ和え
カロリー 蛋白質 食塩	1899Kcal 55.0g 9.8g	1666Kcal 60.3g 9.6g	1646Kcal 57.7g 9.2g	1626Kcal 62.2g 8.6g	1563Kcal 57.1g 8.0g	1717Kcal 55.9g 9.8g	1658Kcal 57.9g 9.9g

★一言コラム★

『文化の日』

文化の日が出来た由来は、日本国憲法が公布された日の1946年11月3日の出来事です。文化の日という名前は、日本国憲法が「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことが趣旨であることから名付けられました。

文化の日に限り、美術館や博物館の入場料が無料になったりするそうなのでこの機会に足を運んでみましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

