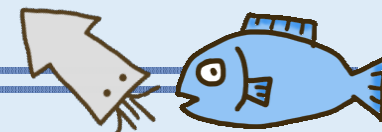


2021年11月

週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん ひじきの炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 炒り煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 お浸し 納豆 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 炒り卵 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 里芋の含め煮 うめ大根 ふりかけ	ご飯 味噌汁(大根) 湯豆腐 炒め和え 漬物
昼食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 白菜のたくた煮 ゆかり和え 味噌汁 フルーツ	赤飯 てんぷら 吸物 炒め煮 ドレッシング和え デザート	ご飯 ビーフシチュー さっぱり和え 煮物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き おろし大根 茶碗蒸し チンジャオロース お吸い物 フルーツ	下関名物瓦そば ご飯 キャベツの洋風煮 南瓜サラダ デザート	ご飯 ふわふわ鶏団子 白和え 焼きナス 吸物 デザート	中華丼 肉じゃが風 胡麻和え 中華スープ デザート
夕食	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ ふくら含め煮 洋風和え物 南瓜ポタージュ	ご飯 旨トロ豚バラ大根 人参しりしり おかか和え 味噌汁	ご飯 照り焼き 付け合わせ サラダ 含め煮 味噌汁	ご飯 焼コロッケ 付け合わせ ごま豆腐 ずいきの炒め煮 ミネストローネ	ご飯 唐揚げ魚あんかけ 酢の物 炒り煮 赤だし	ご飯 さけの幽庵焼き 付け合わせ コンソメスープ 和サラダ フキの煮びたし	ご飯 生姜煮 ふるふき大根 辛し和え 吸物
カロリー 蛋白質 食塩	1661Kcal 59.3g 8.9g	1753Kcal 46.8g 8.3g	1701Kcal 60.4g 9.9g	1602Kcal 54.0g 9.3g	1636Kcal 57.4g 8.8g	1599Kcal 51.6g 9.5g	1512Kcal 56.0g 9.5g

★一言コラム★

『小雪(しょうせつ)』

11月22日は二十四ある節季の中で二十番目に訪れます。小雪は、小さい雪と書いて「しょうせつ」と読みます。「こゆき」とは読みませんので間違いないように。小雪の意味はわずかな雪が降る季節を表しています。本格的な冬の季節を直前に控えた小雪の季節には、ちょうど牡蠣や白菜がおいしい時期になります。風邪が流行する時期にもなりますので体調管理をしっかり行いましょう♪♪



※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。

