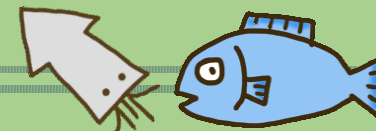


2021年12月

週間献立表



月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふっくら含め煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒め煮 湯豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 フキの煮びたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 中華春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 卵豆腐 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
昼食	ご飯 CK特製焼きそば レンコンサラダ 和風スープ デザート	ご飯 ロールキャベツ 付け合わせ 吸物 鉄分一杯和え物 南瓜の旨煮 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ 炒め煮 タマゴサラダ 吸物 たい焼き	ご飯 回鍋肉 酢の物 茄子の炒め煮 中華スープ フルーツ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 洋風和え 味噌汁 デザート	親子丼 酢の物 煮豆 吸物 ゼリー	ご飯 オイスター炒め シソ香和え 海老つみれ煮 吸物 果物
夕食	ご飯 唐揚げ魚あんかけ お浸し ひじきの炒り煮 味噌汁	ご飯 土佐煮 付け合わせ シュウマイ 梅肉和え コンソメスープ	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 二色和え すまし汁	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 赤だし 炒り煮 ピーナツ和え	ご飯 クリームシチュー オクラの胡麻和え ソテー 漬物 デザート	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ ナムル 冬瓜の葛煮 ワカメスープ	ご飯 幽庵焼き 含め煮 白菜おかか 味噌汁
カロリー	1597Kcal	1573Kcal	1702Kcal	1780Kcal	1963Kcal	1695Kcal	1461Kcal
蛋白質	51.3g	55.2g	59.7g	55.7g	59.1g	62.8g	55.3g
食塩	9.7g	9.3g	8.3g	9.9g	8.9g	9.8g	9.5g

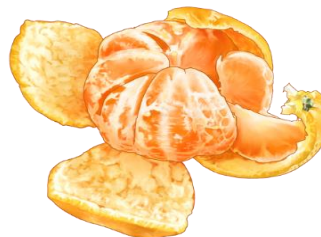
★一言コラム★

『みかん』

みかんがおいしい時期になりました。みかんのことについて少し説明します。

みかんの収穫量は1位和歌山県、2位愛媛県、3位静岡県です。品種でいえば和歌山の「有田みかん」、静岡の「温州みかん」などがあります。

栄養素といえば、ビタミンが多いので風邪などの感染症に対する免疫力を強くする作用やストレス低減の作用、肌の健康を整える作用など期待できます。美味しく頂きましょう♪♪



※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。

