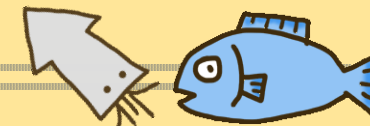
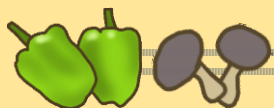


# 2022年1月 週間献立表



月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし 青梗菜の和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 豆乳団子の煮物 カリフラワー梅肉和 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 海老入りくずあんかけ ほうれん草ソテー 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ごま豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 柚子和え 佃煮
昼食	ご飯 豚肉豆腐 和風汁 キャベツの二色和え 甘辛炒め デザート	ご飯 チキンのごソース 卵の花 塩昆布和え 味噌汁 デザート	ご飯 ほきの照り焼き 付け合わせ 松茸風味吸い物 ポテトの旨煮 酢味噌和え デザート	照り豚とし井 南瓜つや煮 モロヘイヤの和え物 コンソメスープ デザート	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ 炒り豆腐 ナムル 吸物 デザート	ご飯 下関名物瓦そば 蕪の煮物 白菜の和え物 和風卵スープ デザート	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 吸物 梅味サラダ フルーツ
夕食	ご飯 海鮮としあんかけ 付け合わせ 味噌汁 大根サバ炒り煮 菜の花和え物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 吸物 ほうれん草ピーナツ和え レンコン土佐煮	ご飯 肉団子の甘酢煮 マヨレサラダ 白菜ゆかり和え 吸物	ご飯 ハガツオ生姜煮 添え物として ごぼうの炒り煮 切り干し酢の物 吸物	ご飯 鶏モモ塩たれ焼 付け合わせ 冬瓜の五目煮 キャベツの甘酢和え ワンタンスープ	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 中華サラダ さつま芋の煮物 味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ マカロニサラダ 里芋の田舎煮 味噌汁
カロリー	1590Kcal	1572Kcal	1616Kcal	1751Kcal	1605Kcal	1573Kcal	1649Kcal
蛋白質	63.0g	62.7g	60.0g	63.0g	64.6g	55.8g	57.2g
食塩	7.9g	8.7g	8.2g	8.6g	8.7g	9.0g	8.3g

## ★一言コラム★

『二十日正月(はつかしょうがつ)』

二十日正月は、正月にお迎えした年神様がお帰りになる日と考えられています。またこの日は「正月のお祝い納め」の日とし、この日をもって正月の行事は終了します。そのためこの日にお正月の飾りなどはすべて片付け、正月料理や餅などもすべて食べつくします。年神様がお帰りなられるので、前夜の1月19日には、尾頭付きのお膳や小豆ご飯をお供えする地域もあるそうです。



※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。