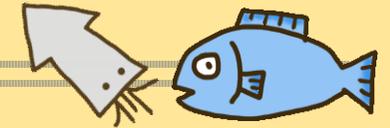
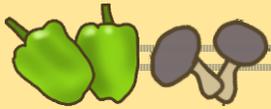


2022年1月 週間献立表



月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 卵豆腐あん がんもの含め煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 田舎煮 もやしナムル 佃煮	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 錦玉子 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き フキの煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの炒め煮 梅びしお
昼食	ご飯 アジ南蛮漬(温) 切り干し煮 白和え 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ポークビーンズ 洋風和え 洋風スープ デザート	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ シュウマイ盛合わせ 和サラダ フカヒレ味スープ 果物	ご飯 シラの幽庵焼き 付け合わせ 根菜の炒り煮 塩こぶ和え 味噌汁 デザート	中華丼 煮豆 菜種和え 吸物 デザート	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ チンジャオロース 焼きナス 和風スープ デザート	ご飯 肉うどん 含め煮 人参ナムル デザート
夕食	ゆかりご飯 がめ煮 青梗菜の炒り煮 カリフラドレ和え 吸物	ご飯 鮭の酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 ハガツオの土佐煮 付け合わせ キャベツ煮 ポテトサラダ かき卵汁	ご飯 スペイン卵焼き 付け合わせ しそヒジキ おかか和え すまし汁	ご飯 さわら和風オイル焼 付け合わせ じゃが煮 おろし和え 赤だし	ご飯 キャベツメンチ 付け合わせ オクラのごま和え 茶碗蒸し 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 蕪のマリネ 茄子の炒め煮 吸物
カロリー	1620Kcal	1529Kcal	1620Kcal	1575Kcal	1636Kcal	1635Kcal	1587Kcal
蛋白質	62.5g	63.5g	57.9g	64.2g	60.6g	63.0g	55.5g
食塩	8.3g	7.7g	8.9g	9.0g	8.7g	9.9g	10.6g

★一言コラム★

『豆腐』

一年を通してよく食べる豆腐ですが、旬があることはご存じでしょうか？豆腐の旬は1月から2月となっています。原材料である国産大豆の収穫期と関係していて、秋から冬に収穫された大豆は、そのあと余分な水分を飛ばすためにしばらく貯蔵されます。そして水分が飛び引き締まった大豆で加工された豆腐は栄養価が豊富で風味もよいです。鍋や味噌汁など様々な調理法がありますのでおいしく頂きましょう♪



※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。

