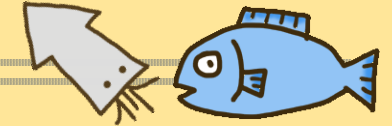
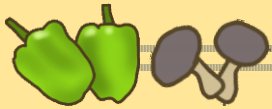


2022年1月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 盛り合わせ きんぴら 紅白ゼリー 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 根菜炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え ふりかけ	七草かゆ 味噌汁 目玉焼き レンコン炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 ナムル 炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 オムレツ 漬物
昼食	ご飯 松風焼 付け合わせ 炊き合わせ あじわい小松菜 吸物 新年の香り	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 里芋含め煮 和風マリネ デザート コンソメスープ	ご飯 中華煮 ひじきの煮物 新春なます 吸物 抹茶プリン	ご飯 焼き肉風 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 中華サラダ 味噌汁 果物	ご飯 てんぷら 付け合わせ 和え物 ふくら高野煮 赤だし デザート	ご飯 ミルフィーユ焼 付け合わせ 焼きナス サラダ 吸物 バナナ	ご飯 野菜たっぷりカレー ドレッシング和え ごま豆腐 漬物 デザート
夕食	ご飯 サーモンバター焼 付け合わせ 盛り合わせ ブロッコリーごま和え かぼちゃポタージュ お口直し	ご飯 豚ロースの卵とじ 二色和え 酢の物 吸物	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ツナポテト 和え物 味噌汁	ご飯 味噌汁 生揚げ含め煮 南瓜サラダ 吸物	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ やわらかごぼう金平 青梗菜ピーナツ和え けんちん汁	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ ジャガイモ洋風煮 卵豆腐 味噌汁	ゆかり飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ ふるふき大根 ブロッコリーツナ和え かき卵汁
カロリー	1724Kcal	1667Kcal	1527Kcal	1544Kcal	1630Kcal	1661Kcal	1568Kcal
蛋白質	69.5g	56.8g	58.6g	62.7g	64.0g	55.7g	57.0g
食塩	10.3g	9.5g	9.9g	8.7g	9.4g	8.3g	8.2g

★一言コラム★

『干支』

今年の干支は「壬寅(みずのえとら)」です。干支は「甲乙丙丁戊己庚辛壬癸」の「十干(じゅっかん)」と「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥」の「十二支」を組み合わせたものを指します。つまり十干の「干」と十二支の「支」で「干支」となります。寅年生まれの性格は、勇敢で争いごとにも強く、自身に満ち溢れているようです。また、壬寅は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージです。



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。



* 十干の読み方は『きのえ、きのと、ひのえ、ひのと、つちのえ、つちのと、かのえ、かのと、みずのえ、みずのと』になります。