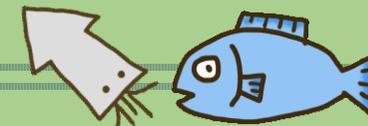
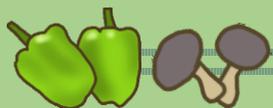


2022年2月 週間献立表



月日	1月31日 (月)	2月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 湯豆腐 白菜煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 卵の花の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とし 磯部和え 佃煮
昼食	混ぜご飯 ミートローフ 付け合わせ ゆかり和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 ちゃんちゃん焼き 南瓜そぼろ煮 胡麻和え 澄まし汁 デザート	あんかけチャーハン 切り干し大根 人参ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 イワシの梅煮 焼きナス煮びたし 白和え 香味スープ 節分ボーロ	ご飯 酢豚 小松菜炒り煮 ごま豆腐 中華スープ 果物	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 スパゲティサラダ 吸物 デザート	ご飯 ビーフシチュー がんもの含め煮 フレンチ和え 洋風スープ 果物
夕食	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ お吸い物 ふろふき大根 ブロッコリマヨ和え	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 二色和え のっぺい汁	ご飯 おろし煮 大豆五目煮 ツナドレッシング和え 吸物	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ ジャガイモの煮つけ 和サラダ 和風スープ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ ひじきの煮物 お浸し 吸物	ご飯 メンチカツ 付け合わせ 炒り豆腐 彩大根なます 赤だし	ご飯 塩焼き 付け合わせ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリー辛し和え 味噌汁
カロリー	1583Kcal	1612Kcal	1596Kcal	1635Kcal	1665Kcal	1683Kcal	1726Kcal
蛋白質	60.1g	65.6g	66.1g	58.1g	58.2g	59.6g	63.1g
食塩	8.4g	8.4g	9.4g	9.1g	9.0g	9.1g	9.6g

★一言コラム★

『立春(2月4日)』

立春に食べるもの・飲むものについて紹介します。①立春朝搾り⇒立春の日の早朝に搾りあがった日本酒のことです。②立春朝生菓子⇒立春の日の朝に作ってその日のうちに食べる生菓子のこと。③立春大吉豆腐⇒真っ白な色をしており邪気を払うと言われています。①については祝酒②については厄除け③については邪気払いの意味があります。立春を祝い、立春ならではのイベントを楽しみましょう♪♪



※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。