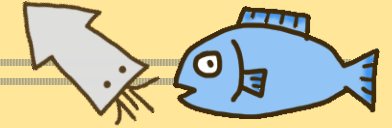
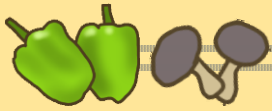


2022年1月 週間献立表



月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 和え物 筍煮 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐あんかけ 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 変わり和え物 漬物	ご飯 味噌汁 赤えんどう煮豆 塩昆布和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 高野含め煮 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 大根田舎煮 漬物
昼食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 茄子の炒め煮 ドレッシング和え ミネストローネ フルーツ	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 芋煮 二色和え 味噌汁 ぜんざい	ご飯 ちゃんぽん 餃子盛り合わせ 根菜の炒め煮 デザート	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ 赤だし 人参しりしり ずいきの炒め煮 デザート	ご飯 鶏の南蛮漬け 南瓜の含め煮 卵の花サラダ 和風スープ 果物	オムライス仕立 キャベツの洋風煮 焼きナス 健康豆乳スープ デザート	ご飯 ビーフシチュー サラダ 煮物 デザート
夕食	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 冬瓜の吉野煮 オクラの梅和え すまし汁	ご飯 旨トロ豚バラ大根 吸物 だし巻き卵 磯香和え	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ ごぼうのマヨサラ 小松菜煮びたし 吸物	ご飯 鶏団子蒸し 炒め煮 ほうれん草お浸し モズクスープ	ご飯 煮魚 ひろすの煮物 胡麻和え 味噌汁	ご飯 塩焼き おろし大根 酢の物 ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 西京焼き 付け合わせ おかか和え 大豆五目煮 吸物
カロリー	1658Kcal	1647Kcal	1605Kcal	1634Kcal	1642Kcal	1545Kcal	1751Kcal
蛋白質	62.2g	56.9g	56.6g	58.5g	63.0g	59.9g	66.3g
食塩	8.4g	8.1g	9.3g	8.5g	8.4g	7.5g	8.8g

★一言コラム★

『鏡開き』

鏡開きとは、正月に供えた鏡餅を下げ、割って汁粉や雑煮などで食べる正月の年中行事です。年神様の霊力はお供えた鏡餅に宿るとされ、鏡開きで鏡餅を食べることで、新しい生命をいただき、新たな1年の無病息災を祈る意味合いがあります。また、鏡餅を「割る」という習慣は占いにも使われ、鏡餅の割れが多ければ豊作としてその吉兆を占った地域もあったそうです。



※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。