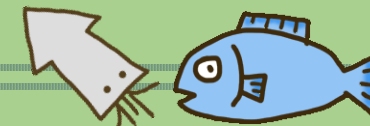


# 2022年2月 週間献立表



月日	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 和え物 梅びしお	ご飯 味噌汁 南瓜煮 おかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き レンコン炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 塩焼き 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 魚のフライ 付け合わせ 里芋含め煮 中華サラダ デザート コンソメスープ	ご飯 特製焼きそば 付け合わせ 生揚げ含め煮 餃子 味噌汁 果物	ご飯 中華煮 ひじきの煮物 和風マリネ 吸物 抹茶プリン	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ やわらかごぼう金平 卵豆腐 けんちん汁 果物	祭り寿司 冬瓜の吉野煮 オクラの梅和え すまし汁 お祝い和菓子	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 茄子の炒め煮 マカロニサラダ 吸物 デザート缶	ご飯 野菜たっぷりカレー 洋風和え ごま豆腐 漬物 デザート
夕食	ご飯 親子煮 二色和え 酢の物 吸物	ご飯 味噌汁 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 カリフラの酢の物 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 塩麹焼き 付け合わせ 赤えんどうの煮豆 青梗菜ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ふろふき大根 ドレッシング和え ミネストローネ	ご飯 てんぷら 付け合わせ 和え物 ふっくら高野煮 赤だし	ゆかり飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ブロッコリツナ和え かき卵汁
カロリー	1591Kcal	1579Kcal	1601Kcal	1709Kcal	1592Kcal	1766Kcal	1677Kcal
蛋白質	59.2g	60.2g	62.7g	68.5g	57.3g	55.4g	64.5g
食塩	8.6g	9.3g	8.7g	6.5g	9.1g	8.5g	8.0g

## ★一言コラム★

### 『冬バテ』

夏に起こりやすい「夏バテ」と同様に、冬の体調不良にも「冬バテ」というものが存在します。冬バテの症状については、頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下などがあります。冬バテの効果的な対策を紹介しておきます。1.体を温める・冷やさない 2.適度な運動を心がける 3.バランスの整った食事をする 4.生活リズムを規則正しくする 等です。突然の体調不良で体調が改善されない場合は病院で医師の診察を受けましょう。



※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。

