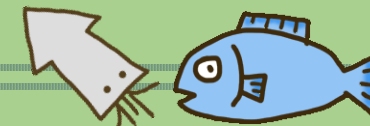


2022年2月 週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 海老入りあんかけ豆腐 ほうれん草ソテー ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 和風マリネ 漬物	ご飯 味噌汁 田舎煮 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 レンコン土佐煮 青梗菜の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 ごま豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 卵豆腐あん 茄子の炒め煮 ふりかけ
昼食	オムライス仕立 キャベツの洋風煮 マカロニサラダ ミネストローネ デザート	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 松茸風味吸い物 ポテトの旨煮 和え物 デザート	赤飯 お祝いステーキ 付け合わせ 炒り豆腐 ナムル 吸物 デザート	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 卵の花 焼きナス変り和え 吸物 デザート	ご飯 ちゃんぽん 蕪の煮物 白菜の和え物 果物	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ ブロッコリーツナ和え さつま芋の煮物 味噌汁 デザート	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 杏仁豆腐
夕食	ご飯 鯖の生姜煮 添え物として 吸物 モロヘイヤの和え物 ふるふき大根	ご飯 肉団子の甘酢煮 マヨドレサラダ 白菜ゆかり和え 吸物	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 冬瓜の五目煮 キャベツの甘酢和え ワンタンスープ	ご飯 ポークチャップ 南瓜つや煮 梅味サラダ コンソメスープ	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ おかか和え 生揚げ含め煮 味噌汁	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ ごぼうの炒り煮 お吸い物 ほうれん草ピーナツ和え	ご飯 魚の唐揚げ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 白和え 味噌汁
カロリー	1585Kcal	1684Kcal	1751Kcal	1668Kcal	1580Kcal	1692Kcal	1635Kcal
蛋白質	58.4g	58.9g	60.3g	58.7g	56.1g	57.7g	58.8g
食塩	8.2g	8.5g	8.7g	8.0g	9.1g	8.5g	7.6g

★一言コラム★

『でこぼん』

2月になると収穫できる食べごろの果物の種類がだんだんと限られてくるけれど、特に2月から美味しくなるのがデコポンと呼ばれる変わった形をした柑橘類です。ヘタに近い部分が小さくこぶのようになり、いびつな雪だるまのような姿をしています。デコポンは元々不知火という品種のみかんの中の優秀なものに付けられた名前です。なので厳しい基準にパスしたものだけになります。糖度が13度以上あり確実に甘いものとなっています。



※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。

