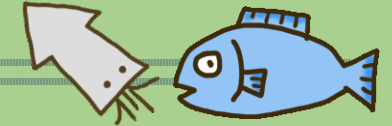
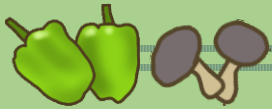


2022年2月 週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 和え物 野菜炊き合わせ 佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 高野含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 塩昆布和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし ジャガイモ甘煮 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 変わり和え物 漬物
昼食	ご飯 五目うどん ポテトサラダ 根菜の炒め煮 デザート	ご飯 塩焼き おろし大根 芋煮 二色和え 味噌汁 デザート	ご飯 クリームシチュー サラダ 煮物 果物	ご飯 鰯の南蛮漬け 付け合わせ 南瓜の含め煮 胡麻和え 和風スープ デザート	ご飯 肉豆腐 ソーメン汁 キャロットサラダ 甘辛炒め デザート	そばろ丼 里芋含め煮 白菜のお浸し 健康豆乳スープ デザート	ご飯 鶏団子蒸し 炒め煮 ほうれん草お浸し モズクスープ デザート
夕食	ご飯 白身魚のあんかけ インゲンピーナツ和え 小松菜煮びたし 吸物	ご飯 旨トロ豚バラ大根 吸物 だし巻き卵 磯香和え	ご飯 西京焼き 付け合わせ おかか和え 赤えんどう煮豆 吸物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ひろうすの煮物 卵の花サラダ 味噌汁	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ 味噌汁 大根サバ炒り煮 菜の花の和え物	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ 酢の物 ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 赤だし 人参しりしり ずいきの炒め煮
カロリー	1578Kcal	1646Kcal	1735Kcal	1715Kcal	1621Kcal	1568Kcal	1606Kcal
蛋白質	61.5g	58.7g	68.7g	69.5g	60.1g	56.0g	58.9g
食塩	8.5g	8.1g	7.0g	9.0g	8.2g	8.3g	8.4g

★一言コラム★

『金目鯛(きんめだい)』

金目鯛の旬は産地によって時期がずれますが、一般的には12～2月の冬の季節と、5～6月の産卵シーズンの前の時期の年に2回と言われています。冬にむけて脂が乗った時期と、産卵に向けて脂が乗った時期とどちらも脂の乗りがよくなります。

おいしい食べ方としては、シンプルにお刺身がおすすめです。また、定番としては煮付けとなっています。好みですが目玉はプルプルした食感で美味しいとのこと。



※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。

