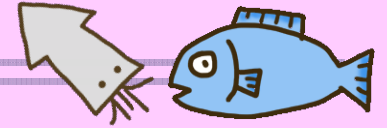
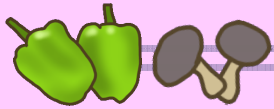


2022年5月 週間献立表



月日	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15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 がんもの煮物 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 含め煮 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 ドレッシング和え 佃煮	ご飯 味噌汁 炒り卵 モロヘイヤ和え物 漬物	ご飯 味噌汁 海老入りくずあん豆腐 ずいきの炒め煮 佃煮
昼食	ご飯 酢豚 餃子 ナムル 中華スープ デザート	ご飯 魚の酒粕焼き 付け合わせ 塩こぶ和え 茶碗蒸し 味噌汁 ワインゼリー	そばろ丼 南瓜の含め煮 和え物 フカヒレ味スープ デザート	ご飯 月見うどん 人参しりり 青梗菜ピーナツ和え デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ オクラのごま和え 高野の卵とし 味噌汁 デザート	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ ポテトの旨煮 酢味噌和え 松茸風味吸い物 デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 大根サバ炒り煮 マヨドレサラダ 味噌汁 デザート
夕食	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ カリフラワー梅肉和え 小松菜の炒り煮 澄まし汁	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 赤えんどう煮豆 酢の物 吸物	ご飯 ハガツオの土佐煮 付け合わせ 卵の花の煮物 ブロッコリーツナ和え のっぺい汁	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ 白和え 炒め煮 吸物	ご飯 おろし煮 付け合わせ ひろすの煮物 ゆかり和え 和風スープ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ シュウマイ盛合せ かき卵汁	ご飯 サーモン野菜焼 甘辛炒め キャベツの二色和え 和風汁
カロリー	1696Kcal	1604Kcal	1578Kcal	1556Kcal	1612Kcal	1642Kcal	1654Kcal
蛋白質	54.9g	67.0g	59.6g	59.4g	64.7g	65.1g	64.7g
食塩	8.2g	7.3g	8.6g	8.8g	8.5g	7.4g	8.6g

★一言コラム★

『コロナウイルス-オミクロン株』

オミクロン株とは、2021年11月24日に南アフリカから報告された新型のコロナウイルス変異株の一種です。WHO(世界保健機関)は11月26日に「懸念される変異株」と位置づけ、ギリシア文字順に「オミクロン」と名付けました。

現在では、アルファ、ベータ、ガンマ、デルタ、オミクロンの5つとなっています。

症状としては、通常株より潜伏期間が短く(2日ほど早い)、子供も感染しやすくなっています。

マスク着用、手指消毒を行い、感染防止を行いましょう！！



※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。

