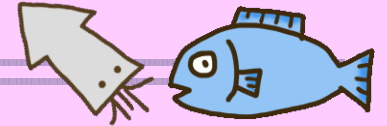
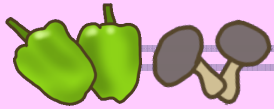


2022年5月 週間献立表



月日	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま芋の煮物 ナムル 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん炒り煮 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 お浸し 佃煮	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 ごま豆腐 ふりかけ	ご飯 味噌汁 大根のそぼろあん おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 和え物 梅びしお
昼食	ご飯 西京焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 胡麻和え モズクスープ デザート	ご飯 スペイン卵焼き 付け合わせ ポークビーンズ フレンチ和え 健康豆乳スープ デザート	ご飯 ほきの味噌煮 付け合わせ レンコン炒り煮 おかか和え 吸物 デザート	ご飯 筑前煮 野菜のそぼろ煮 卵豆腐 味噌汁 果物	オムライス仕立て 焼きナス煮びたし ごぼうのマヨサラ 吸物 デザート	ご飯 チキン南蛮 付け合わせ 生揚げ含め煮 人参ナムル 卵スープ 杏仁豆腐	ご飯 下関名物瓦そば 里芋含め煮 二色和え デザート
夕食	ご飯 チキンキャップ 付け合わせ キャベツの洋風煮 ポテトサラダ 洋風スープ	ご飯 てんぷら 付け合わせ ひじきの煮物 おかか和え 吸物	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ じゃが煮 彩大根なます 味噌汁	ご飯 塩焼き 付け合わせ 白菜の炒り煮 ブロッコリー辛し和え 吸物	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 炒り豆腐 磯香和え 味噌汁	ご飯 魚きのこソース 筍の煮物 ツナドレッシング和え 味噌汁	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 大豆五目煮 酢の物 吸物
カロリー	1578Kcal	1680Kcal	1562Kcal	1586Kcal	1646Kcal	1584Kcal	1616Kcal
蛋白質	54.8g	59.5g	65.3g	69.2g	55.1g	57.0g	63.4g
食塩	7.8g	8.9g	8.8g	7.8g	7.7g	8.3g	8.0g

★一言コラム★

『新じゃがいも』

最近、新じゃがいも、新たまねぎ、新にんじんが店頭に出ています。やわらかくみずみずしくおいしいですね。『新』とは新しく収穫された物を意味しています。つまり今年収穫されたじゃがいものことを言います。旬は3～5月、9～11月の2回あります。

じゃがいもの種類としては、「男爵」「メークイン」「キタアカリ」「北海こがね」「インカのめざめ」などがあります。コロッケ、シチュー、サラダなどいろいろな調理をして味比べしてみましょう♪



※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。

