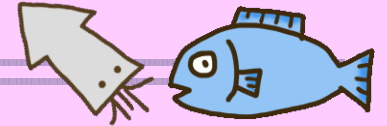
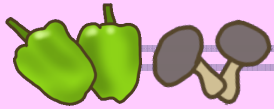


2022年5月 週間献立表



月日	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 ごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 里芋の田舎煮 彩和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜のくず煮 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 シソ香和え 佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 田舎煮 漬物
昼食	ご飯 旨トロ豚ばら大根 塩こぶ和え 南瓜つや煮 吸物 デザート	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ やわらかごぼう金平 小松菜のピーナツ和え コンソメスープ デザート	ご飯 八宝菜 煮豆 ナムル 中華スープ デザート	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 甘酢和え 味噌汁 デザート	ご飯 五目うどん 卵の花の煮もの ゆかり和え 口直し デザート	ご飯 魚のあんかけ 切り干しの柔らか煮 おかか和え 吸物 デザート	ご飯 野菜たっぷりカレー ドレッシングサラダ 二色和え デザート
夕食	ご飯 ハガツオの照り焼き 付け合わせ ポテトの旨煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 鶏団子あんかけ 高野の卵とし 白和え 味噌汁	ご飯 ほきの幽庵焼き 付け合わせ 根菜の炒り煮 梅味サラダ 吸物	ご飯 コロッケ 付け合わせ 小松菜炒り煮 洋風和え 旨味スープ	ご飯 白身魚のピタカ 付け合わせ さつま芋の煮物 キャベツのマヨ和え 味噌汁	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ シュウマイ盛合せ 春雨サラダ かきたま汁	ご飯 白身魚の生姜煮 付け合わせ 茶碗蒸し 磯香和え 味噌汁
カロリー	1570Kcal	1648Kcal	1642Kcal	1659Kcal	1648Kcal	1674Kcal	1662Kcal
蛋白質	53.0g	55.2g	60.3g	57.5g	63.5g	57.3g	61.1g
食塩	7.4g	8.1g	7.8g	8.2g	8.2g	8.6g	7.3g

★一言コラム★

『はんぺん』

はんぺんの原料はサメ(ヨシキリザメ、アオザメ)ですが、サメの漁獲量の減少に伴い価格が高騰したことから、現在サメが使用されているのは市販品でも最高級品です。なので、材料としては、白身魚、卵白、山芋、塩、砂糖(上白糖)、みりんとなります。白身魚については、タラを使用しているところが多いようです。また、由来としては駿河国(静岡県)の料理人半平(はんぺい)が考案したとの説や、椀(わん)のふた半分に盛って形を作ったので半片と呼ぶようになったなどの諸説があります。



※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。

