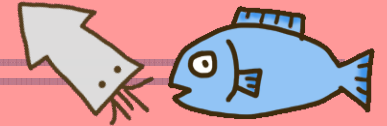
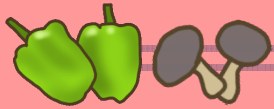


2022年8月 週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 白和え 昆布の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 三色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 春雨サラダ 梅びしお	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜の炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 ほうれん草お浸し 卵豆腐 漬物
昼食	ご飯 優しい八宝菜 ドレッシング和え 炒め煮 中華スープ 1口ゼリー	ご飯 土佐煮 付け合わせ 茶碗蒸し 京風和え 和風スープ フルーツ	牛丼 酢の物 煮豆 ワカメスープ デザート	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物 柚子風味和え 吸物 デザート	ご飯 下関名物瓦そば 里芋含め煮 酢の物 デザート	ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ 吸物 鉄分一杯和え物 南瓜の旨煮 デザート	菜飯 筑前煮 赤だし キャベツの煮びたし 塩こぼ和え ゼリー
夕食	ご飯 鮭のムニエル 付け合わせ 変わりお浸し 含め煮 味噌汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ポテトサラダ 冬瓜の葛煮 吸物	ご飯 さっぱりマリネ 付け合わせ 味噌汁 炒り煮 二色和え	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ やわらかごぼう金平 温泉卵茄子添え 吸物	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 炒り豆腐 カリフラワー梅肉和 コンソメスープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 切り干し柔らか煮 インゲン胡麻和え ワタンスープ
カロリー	1563Kcal	1587Kcal	1691Kcal	1578Kcal	1569Kcal	1616Kcal	1595Kcal
蛋白質	56.0g	60.4g	57.6g	62.7g	58.7g	55.1g	59.2g
食塩	8.5g	8.0g	8.4g	7.5g	8.5g	7.7g	7.9g

★一言コラム★

『山口県郷土料理瓦そば』

山口県を代表するソウルフードで、全国的にも知られている「瓦そば」。熱々の瓦の上に茶そばや錦糸卵、牛肉などをのせて提供する料理で、麵つゆでいただく。レモンともみじおろしが添えられることが多く、味の変化も楽しめる料理です。川棚温泉では、江戸時代に湯治場として栄え時に、治安を守るため、特別に「瓦」を庶民が使うことが許されたこともあり、瓦は生活に欠かせないものであった。そして、瓦の上で色んなものを焼いて食べた



というエピソードもあり、「瓦そば」が生まれたそうです。おいしく頂きましょう♪♪

※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。

