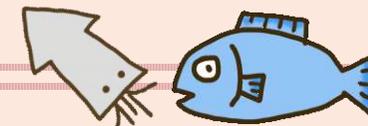
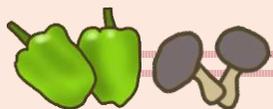


2022年10月

## 週間献立表



月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根炒り煮 湯豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 きんぴら 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 煮豆 二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 塩焼き 煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 洋風ソテー 炒り煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 大豆五目煮 ふりかけ
昼食	祭り寿司 甘煮 焼きナス 味噌汁 デザート	ご飯 酢豚 絹揚げ煮つけ お浸し 中華スープ デザート	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ がんもの含め煮 変わり和え 味噌汁 果物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ ふくら卵の花 彩なます 澄まし汁 和菓子	ご飯 下関名物瓦そば 冬瓜の葛煮 辛子和え 洋菓子	ご飯 麻婆豆腐 蕪の煮物 オクラピーナツ和え ワントンスープ フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 南瓜の含め煮 おかか和え 赤だし ゼリー
夕食	ご飯 鶏肉天ぷら 付け合わせ 昆布の炒り煮 ごま豆腐 吸物	ご飯 南部焼 付け合わせ 里芋の煮付け エノキの和え物 和風スープ	菜飯 生姜煮 付け合わせ 茄子の炒め煮 ブロッコリツナ和え 吸物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 筍の煮物 カリフラワー梅肉和え けんちん汁	ご飯 魚の酒蒸し 付け合わせ 肉じゃが煮 和え物 味噌汁	ご飯 塩焼き 付け合わせ 高野豆腐旨煮 塩こぶ和え 吸物	ご飯 親子煮 含め煮 大根サラダ 吸物
カロリー	1537Kcal	1633Kcal	1606Kcal	1545Kcal	1604Kcal	1552Kcal	1553Kcal
蛋白質	54.7g	53.0g	59.4g	62.2g	59.7g	57.3g	59.5g
食塩	8.5g	7.9g	7.7g	8.0g	8.2g	7.8g	8.2g

## ★一言コラム★

## 『豆腐』

豆腐発祥の地は中国とされています。日本で本格的に、庶民の食べ物として取り入れられるようになったのは、江戸時代です。1782年に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は、爆発的な人気を呼び、当時のブームとなったそうです。その後豆腐は全国の津々浦々まで普及し、今日では健康食品、ダイエット食品としても注目されています。豆腐は、栄養、機能性食品として優れ健康の維持増進に効用のある健康食品といえます。



※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。

