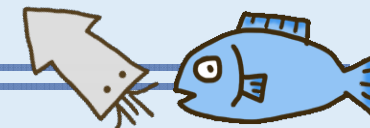
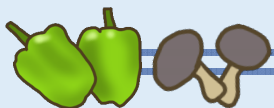


2022年11月

## 週間献立表



月日	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 ポテト和え 練梅	ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 昆布の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 海老入りくずあんかけ お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒り煮 だし巻き卵 ふりかけ	ご飯 味噌汁 つけ焼き 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 焼きナス 漬物
昼食	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ 含め煮 ごぼうのマヨサラ 味噌汁 フルーツ	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ ナムル ツナじゃが 味噌汁 デザート	ご飯 五目肉うどん 南瓜サラダ ふくら含め煮 和菓子	ご飯 ミルフィーユパン粉焼き 付け合わせ レンコン土佐煮 甘酢和え 洋風スープ デザート	ご飯 白身魚のマリネ 付け合わせ 炒め煮 辛し和え 若竹汁 ゼリー	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ ドレッシング和え 五目豆 クリームスープ フルーツ	ご飯 野菜沢山カレー コンソメ煮 マカロニサラダ 果物
夕食	ご飯 照り焼き 付け合わせ ふろふき大根 茶碗蒸し 吸物	ご飯 味噌汁 添え物として 胡麻和え 生揚げ含め煮 吸物	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 ソテー 吸物	ご飯 魚のあんかけ 付け合わせ 蕪の煮物 もやしナムル かきたま汁	ご飯 和風香草焼き 付け合わせ 盛り合わせ おろし和え 味噌汁	ご飯 アジフライ 付け合わせ ひじきの煮物 二色和え のっぺい汁	ご飯 けんちん焼 付け合わせ 人参の洋風和え 南瓜の旨煮 吸物
カロリー	1596Kcal	1544Kcal	1554Kcal	1604Kcal	1550Kcal	1577Kcal	1642Kcal
蛋白質	54.4g	58.9g	56.6g	60.0g	55.7g	59.0g	55.4g
食塩	7.9g	8.1g	8.0g	8.4g	8.4g	8.1g	7.7g

## ★一言コラム★

## 『立冬』

今年の立冬は11月7日です。立冬とは、冬の気配がたち始めることを意味しています。立冬といっても「冬が来た」と感じられるほどではないかもしれませんが、ニュースなどでは立冬を迎えると「いよいよ冬の訪れ」と表されるかもしれません。この時期からは木枯らしが吹き、早いところでは初雪が降る時期となります。

体調をくずさないように、りんご、レンコン、牡蠣などを食べて免疫力アップを図りましょう♪♪



※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

