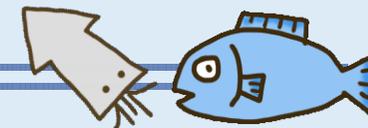
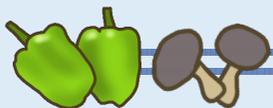


2022年11月

週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根炒り煮 塩焼き 佃煮	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 煮びたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 煮豆 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 洋風ソテー 炒り煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 酢の物 高野豆腐旨煮 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ ゆかり和え 漬物
昼食	ご飯 下関名物瓦そば ごま豆腐 梅和え 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 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 フルーツ	ご飯 オイスターソース炒め 付け合わせ がんもの含め煮 変わり和え 味噌汁 果物	ご飯 鶏きのこソースかけ 冬瓜の葛煮 味噌汁 ブロッコリツナ和え ゼリー	ご飯 八ガツオの照り焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮 おかか和え 赤だし 洋菓子	ご飯 麻婆豆腐 蕪の煮物 オクラピーナツ和え ワタンスープ ゼリー
夕食	ご飯 磯香天ぷら 付け合わせ きんぴら 和風和え 吸物	ご飯 南部焼き 付け合わせ 里芋の煮付け エノキの和え物 和風スープ	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 昆布の炒り煮 ごま和え 田舎汁	菜飯 生姜煮 付け合わせ 磯部和え 茄子の炒め煮 吸物	ご飯 魚の酒蒸し 付け合わせ ポテトそばろ煮 和え物 吸物	ご飯 親子煮 含め煮 大根サラダ 味噌汁	ご飯 塩焼き 付け合わせ 大豆五目煮 塩こぶ和え 吸物
カロリー	1547Kcal	1592Kcal	1536Kcal	1582Kcal	1591Kcal	1591Kcal	1551Kcal
蛋白質	55.3g	52.8g	60.8g	53.3g	60.8g	63.2g	55.5g
食塩	8.1g	8.2g	8.1g	7.4g	7.6g	8.7g	6.6g

★一言コラム★

『鮭』

さけの旬は9月から11月で、さんまと並び秋の味覚を代表する魚となります。川から海へ出て成魚となり、産卵のために、再び生まれ育った川に戻ってきます。川を遡る途中の、成熟まではまだ間があるものが脂ののっておいしいです。また、あまり産卵期に近づくと、腹子に栄養を取られ、身肉が落ちてしまいます。鮭の身が赤いのはエビやカニを餌にしているからです。塩焼き、ムニエルなど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。

