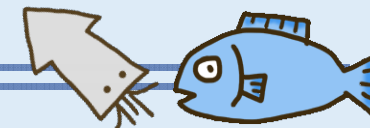
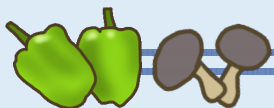


2022年11月

週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 人参しりしり つみれの煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁 湯豆腐 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 梅味和え 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 春雨サラダ ふっくら高野煮 ふりかけ
昼食	祭り寿司 白和え 胡麻和え 吸物 フルーツ	ご飯 ふわふわ鶏団子 オレンジ煮 ドレッシング和え 味噌汁 抹茶プリン	変わりご飯 お祝いステーキ 付け合わせ 炒り豆腐 さっぱり和え 赤だし デザート	ご飯 クリームシチュー タマゴサラダ 炒め煮 ゼリー	ご飯 ちゃんぽん 含め煮 鉄分一杯和え物 フルーツ	ご飯 さわら酒粕焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 変りお浸し お吸い物 デザート	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ 付け合わせ 茄子の煮物 酢の物 味噌汁 フルーツ
夕食	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 切り干し大根炒り煮 マカロニサラダ 中華スープ	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 吸物 チンジャオロース 茶碗蒸し	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ コンソメスープ ひじきの煮物 和風マリネ	ご飯 味噌煮 添え物として きんぴら ナムル 吸物	ご飯 季節の味さんま おろし大根 南瓜サラダ 筍の煮物 吸物	ご飯 運試しミートローフ 付け合わせ サラダ 里芋のそぼろ ミネストローネ	ご飯 油淋鶏ソースかけ 付け合わせ フキの煮びたし 彩和え 健康豆乳スープ
カロリー	1595Kcal	1586Kcal	1542Kcal	1691Kcal	1551Kcal	1543Kcal	1555Kcal
蛋白質	51.4g	54.2g	50.3g	61.8g	51.6g	58.6g	57.9g
食塩	8.0g	8.2g	7.1g	8.6g	8.3g	7.3g	8.6g

★一言コラム★

『勤労感謝の日』

勤労感謝の日は1948年に制定されました。「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」国民の祝日に関する法律では、このように制定されています。もともと11月23日は「新嘗祭(にいなめさい)」という名前の祝日だったそうです。新嘗祭とはその年の収穫物を神様に捧げ感謝する宮中行事です。現在も行われています。毎日の食卓に感謝をしつつ、周りの人たちとも日々の頑張りをお互いに感謝しましょう♪

勤労感謝の日



※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。

