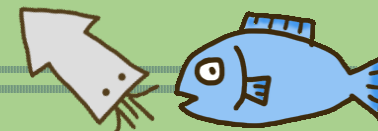




2022年12月

週間献立表



| 月日 | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) | 18日(日) |
|------|--|--|---|---|--|--|---|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 炒り卵 和え物 漬物 | ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 信田和え 漬物 | ご飯 味噌汁 洋風ソテー 焼きナスの煮びたし 梅びしお | ご飯 味噌汁 柔らか炒り煮 納豆 漬物 | ご飯 味噌汁 湯豆腐 中華サラダ ふりかけ | ご飯 味噌汁 塩焼き 白菜の和え物 佃煮 | ご飯 味噌汁 旨煮 マカロニサラダ 漬物 |
| 昼食 | ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 松茸風味吸い物 ポテトの旨煮 ブロッコリツナマヨ 果物 | ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 人参サラダ ひじきの煮物 吸物 果物 | ご飯 チキンのごソース 冬瓜の葛煮 味噌汁 ほうれん草のお浸し デザート | 牛丼 炒り豆腐 ドレッシング和え きのご中華味スープ 和菓子 | ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ふきの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ 果物 | ご飯 特製やきそば 和サラダ 炒め煮 デザート | ご飯 サーモンフライ 付け合わせ 茄子の炒め煮 キャベツの酢の物 吸物 ゼリー |
| 夕食 | ご飯 ふわふわ肉団子煮 春雨サラダ ゆかり和え 吸物 | ご飯 アジのムニエル カリフラごまマヨ 里芋の田舎煮 味噌汁 | ご飯 魚の酒蒸し 付け合わせ ごぼう金平 和え物 吸物 | ご飯 和風ハンバーグ煮込み 付け合わせ 南瓜バター煮 大根サラダ クリームスープ | ご飯 生姜煮 添え物として 大豆五目煮 菜の花の和え物 つみれの吸物 | ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ 赤だし 高野の含め煮 切り干し酢の物 | ご飯 ポークチャップ 付け合わせ がんもの含め煮 ごま豆腐 ワンタンスープ |
| カロリー | 1587Kcal | 1556Kcal | 1542Kcal | 1607Kcal | 1545Kcal | 1549Kcal | 1618Kcal |
| 蛋白質 | 55.8g | 55.7g | 61.6g | 52.2g | 53.0g | 57.3g | 52.7g |
| 食塩 | 7.0g | 7.4g | 8.1g | 7.8g | 7.6g | 8.4g | 8.0g |

★一言コラム★

『タラバガニ』

日本のタラバガニの旬な時期は、実は2度あります。11月から2月にかけても、盛んにタラバガニ漁が行われています。脱皮直後のタラバガニは、殻が柔らかく身が詰まっておらず、若ガニと言われます。反対に脱皮からしばらく時期が経つと殻が硬く、身がしっかり詰まっている、硬ガニと言われます。硬ガニが取れる時期が今になります。今時期のものであれば非常に大きく、身のつまりが良く、高価で取引が行われます。かに鍋などで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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

