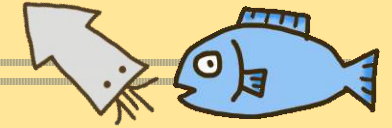
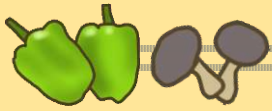


2023年1月 週間献立表

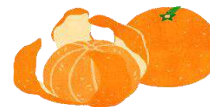


月日	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 湯豆腐 法蓮ソテー ふりかけ	ご飯 味噌汁 和え物 十品目の旨煮 佃煮	ご飯 味噌汁 ふきの炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮付 変わり和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 炒り卵 梅びしお	ご飯 味噌汁 高野含め煮 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 塩昆布和え 筍の煮物 漬物
昼食	ご飯 ちゃんぽん 餃子盛り合わせ 卵の花の煮物 デザート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 吸物 ごま豆腐 磯香和え 果物	ご飯 けんちん焼 付け合わせ 冬瓜の吉野煮 オクラの梅和え すまし汁 ぜんざい	ご飯 鶏団子蒸し 里芋含め煮 ほうれん草お浸し モズクスープ デザート	ご飯 鶏の南蛮漬け 南瓜の含め煮 卵の花サラダ 和風スープ 果物	オムライス仕立 キャベツ煮 焼きナス 健康豆乳スープ デザート	ご飯 ビーフシチュー サラダ がんもの含め煮 デザート
夕食	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ ごぼうのマヨサラ 小松菜煮びたし 吸物	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ 芋煮 二色和え 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子の炒め煮 ドレッシング和え ミネストローネ	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 赤だし 人参しりり ずいきの炒め煮	ご飯 おろし煮 赤えんどうの煮豆 胡麻和え 味噌汁	ご飯 季節の味さんま おろし大根 酢の物 ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 西京焼き 付け合わせ おかか和え 大豆五目煮 吸物
カロリー	1583Kcal	1566Kcal	1652Kcal	1654Kcal	1640Kcal	1584Kcal	1544Kcal
蛋白質	54.0g	54.5g	62.0g	55.2g	60.2g	55.2g	54.5g
食塩	8.1g	7.3g	7.6g	8.3g	8.3g	7.2g	8.0g

★一言コラム★

『みかん』

みかんがおいしい時期になりました。みかんは、皮を手で剥いて、すぐに食べられます。また、ビタミンCをはじめさまざまな栄養素が含まれています。ビタミンCには血液中の白血球を助けたり、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを撃退する働きがあります。なので免疫力を高めて風邪などの病気予防の効果が期待できます。山口県では大島みかんが有名で、2021年の生産量は全国で17位となっています。1日2個を目安に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。