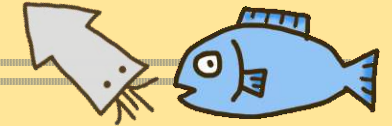
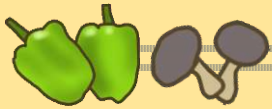


# 2023年1月 週間献立表



月日	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし 青梗菜の和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 豆乳団子の煮物 カリフラワー梅肉和 ふりかけ	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 和風ドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 湯豆腐 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 ほうれん草ソテー 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 柚子和え 佃煮
昼食	ご飯 豚肉豆腐 キャベツの二色和え 甘辛炒め デザート 和風汁	ご飯 チキンきのこソース 卵の花 モロヘイヤの和え物 味噌汁 デザート	ご飯 下関名物瓦そば 冬瓜のくず煮 白菜の和え物 和風卵スープ デザート	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ 炒り豆腐 ナムル コンソメスープ デザート	そばろ丼 南瓜つや煮 茶碗蒸し 吸物 デザート	ご飯 ほきの照り焼き 付け合わせ ポテトの旨煮 酢の物 デザート 松茸風味吸い物	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 吸物 和洋サラダ フルーツ
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ 味噌汁 切り干しの柔らかか煮 菜の花の和え物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 吸物 ピーナツ和え レンコン土佐煮	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 中華サラダ 田舎煮 味噌汁	ご飯 鶏モモ塩たれ焼 付け合わせ ひじきの煮物 キャベツの甘酢和え ワンタンスープ	ご飯 魚の生姜煮 添え物として ごぼうの炒り煮 梅酢和え 吸物	ご飯 肉団子の甘酢煮 マヨドレサラダ 白菜ゆかり和え 吸物	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ マカロニサラダ 里芋の田舎煮 味噌汁
カロリー	1596Kcal	1541Kcal	1523Kcal	1594Kcal	1566Kcal	1593Kcal	1612Kcal
蛋白質	59.6g	54.4g	56.8g	60.6g	61.0g	60.5g	55.8g
食塩	7.3g	6.5g	8.0g	8.0g	7.6g	8.3g	7.1g

## ★一言コラム★

### 『大寒』

今年の大寒は1月20日です。二十四節季の第24節目で一年の最後の節季です。「冷ゆることの至りて甚だしきなれば也」という言葉が江戸時代に発行された暦便覧にあります。大寒は「厳寒期」でその名の通り、一年の中で一番寒い時期になっていますがその中でも春の兆しを感じられるということです。この時期に梅やツバキなど咲きますが、寒さの真っ只中です。部屋を暖かくして体調管理をしっかり行いましょう♪



※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。

