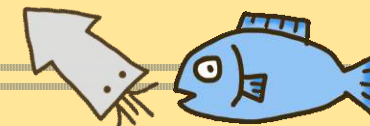


2023年1月 週間献立表

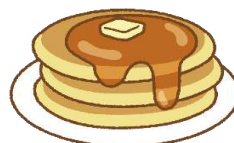


| 月日 | 23日 (月) | 24日 (火) | 25日 (水) | 26日 (木) | 27日 (金) | 28日 (土) | 29日 (日) |
|------|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 もやしナムル がんもの含め煮 ふりかけ | ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 卵豆腐 漬物 | ご飯 味噌汁 ごぼう金平 だし巻き卵 漬物 | ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 酢の物 ふりかけ | ご飯 味噌汁 塩焼き ふきの炒め煮 漬物 | ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 二色和え 梅びしお | ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの炒め煮 佃煮 |
| 昼食 | ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 筍の煮物 白和え 味噌汁 杏仁豆腐 | ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ポークビーンズ 洋風和え 洋風スープ デザート | ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ シュウマイ盛合せ 和サラダ フカヒレ味スープ 果物 | 中華丼 煮豆 菜種和え 吸物 デザート | ご飯 千草焼(肉) 付け合わせ 昆布の炒り煮 おかか和え すまし汁 デザート | ご飯 チキンカツ 付け合わせ オクラのごま和え レンコン炒り煮 味噌汁 デザート | ご飯 肉うどん 含め煮 人参ナムル デザート |
| 夕食 | ゆかりご飯 筑前煮 炒り煮 ドレッシング和え 吸物 | ご飯 鮭の酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ 里芋含め煮 味噌汁 | ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ キャベツ煮 ポテトサラダ かき卵汁 | ご飯 鯖和風オイル焼 付け合わせ ポテトの旨煮 おろし和え 赤だし | ご飯 シイラの幽庵焼き 付け合わせ 旨煮(十品目) 塩こぶ和え 味噌汁 | ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ 卵の花 焼きナス 和風スープ | ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ サラダ 茄子の炒め煮 吸物 |
| カロリー | 1590Kcal | 1576Kcal | 1588Kcal | 1594Kcal | 1568Kcal | 1563Kcal | 1534Kcal |
| 蛋白質 | 55.9g | 61.8g | 56.4g | 57.7g | 62.7g | 52.8g | 54.0g |
| 食塩 | 8.2g | 7.4g | 8.3g | 8.4g | 7.9g | 7.9g | 8.0g |

★一言コラム★

『ホットケーキの日(1月25日)』

東京都港区芝に本社を置き、ホットケーキミックスの売り上げNo.1メーカーである森永製菓株式会社が制定しました。日付は1902年(明治35年)1月25日に北海道の旭川気象台において日本の観測史上最低気温であるマイナス41.0℃を記録したことからです。特に寒くなるこの時期に美味しいホットケーキを食べて心も体も暖めてほしいとの願いが込められています。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されています。



※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。

