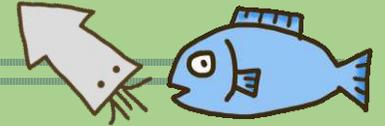
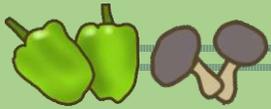


2023年2月 週間献立表



月日	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 湯豆腐 白菜煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ずいきの炊いたん 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 卵の花の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 ミモザ和え 海苔の佃煮
昼食	ご飯 運試シミートローフ 付け合わせ ゆかり和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 野菜たっぷりカレー がんもの含め煮 フレンチ和え 洋風スープ デザート	ご飯 特製やきそば ひじきの煮物 人参ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 小松菜炒り煮 ごま豆腐 中華スープ 果物	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 昆布の炒り煮 白和え 香味スープ 節分ボーロ	ご飯 メンチカツ 付け合わせ 炒り豆腐 彩大根なます 赤だし デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 二色和え のっぺい汁 デザート
夕食	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ お吸い物 ふろふき大根 ブロッコリマヨ和え	ご飯 塩焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 ブロッコリー辛し和え 味噌汁	ご飯 おろし煮 付け合わせ 大豆五目煮 ツナドレッシング和え 吸物	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 切り干し大根 お浸し 吸物	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ ジャガイモ煮つけ 和サラダ 和風スープ	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ レンコン炒り煮 スパゲティサラダ 吸物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 南瓜そぼろ煮 胡麻和え 澄まし汁
カロリー	1590Kcal	1672Kcal	1584Kcal	1628Kcal	1627Kcal	1617Kcal	1588Kcal
蛋白質	59.2g	55.5g	59.5g	57.8g	60.6g	58.1g	60.4g
食塩	8.4g	8.2g	8.2g	8.0g	8.1g	8.2g	8.2g

★一言コラム★

『椿(つばき)』

椿(つばき)の開花時期は11～12月、2～4月に開花します。椿は日本を代表する花木で、海外でも近年非常に人気の高い樹木です。椿(つばき)は日本の書物、万葉集に記述があるほか、縄文時代の遺跡からも椿の種などが発見されており歴史の古い樹木です。常緑高木で照葉を一年中楽しみ、昔から盛んに園芸品種の作出が行われ、花色、花形、葉の形など多様な品種が栽培されています。下関では吉田の東行庵でも椿を見ることができます。



※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。

