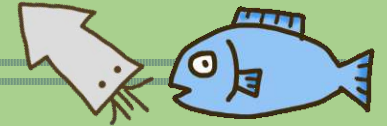
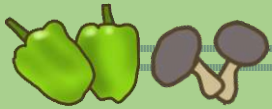


2023年2月 週間献立表

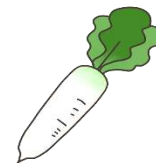


月日	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 筍の煮物 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 洋風和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 和え物 十品目の旨煮 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 胡麻和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 変わり和え物 梅びしお	ご飯 味噌汁 高野含め煮 ゆかり和え 漬物
昼食	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 里芋含め煮 和風マリネ 吸物 デザート	ご飯 ちゃんぽん 中華しゅうまい 卵の花の煮物 デザート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 吸物 卵豆腐 磯香和え デザート	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 味噌汁 デザート	ご飯 鶏団子蒸し 付け合わせ ひじきの煮物 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 付け合わせ 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 ゼリー
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ やわらかごぼう金平 酢の物 コンソメスープ	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ 付け合わせ マカロニサラダ 小松菜煮びたし 味噌汁	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 人参しりしり ずいきの炒め煮	ご飯 生姜煮 付け合わせ 赤えんどうの煮豆 炒り卵 すまし汁	ご飯 季節の味さんま おろし大根 酢の物 ポテトの旨煮 味噌汁
カロリー	1671Kcal	1595Kcal	1606Kcal	1650Kcal	1634Kcal	1560Kcal	1594Kcal
蛋白質	56.7g	56.1g	57.8g	62.0g	56.7g	59.7g	59.2g
食塩	8.0g	8.6g	7.6g	7.7g	8.4g	8.1g	7.3g

★一言コラム★

『大根』

大根は、アブラナ科ダイコン属の1年草で、春の七草のひとつにある“すずしろ”にあたります。種類が豊富にあり大きさや形も様々で、最近では日本でも表面だけでなく芯まで赤い物など、カラフルな大根を作る農家も各地で出てきました。根の部分には主だった栄養成分は含まれておらず、栄養価だけを考えると葉の部分に多く含まれているので、捨てないで料理に使いたい食材です。ただ、水分が多いので低カロリーながら満腹感を得られるダイエット食にはぴったりです。サラダや炒めものなど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。

