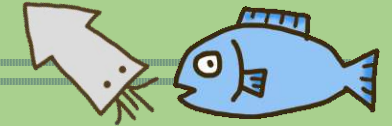
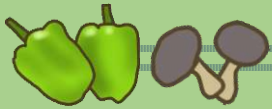


# 2023年2月 週間献立表



月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 塩昆布和え 里芋含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 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え 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
昼食	ご飯 クリームシチュー サラダ がんもの含め煮 デザート	ご飯 豚肉豆腐 キャベツの二色和え 焼きナスの煮びたし デザート 和風汁	ご飯 チキンのごソース 付け合わせ 卵の花 モロヘイヤの和え物 味噌汁 デザート	ご飯 五目肉うどん 冬瓜のくず煮 白菜の和え物 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	牛丼 南瓜つや煮 茶碗蒸し 赤だし 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
夕食	ご飯 西京焼き 付け合わせ おかか和え 大豆五目煮 吸物	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ 味噌汁 甘辛炒め 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 味噌汁 添え物として ポテトサラダ 田舎煮 のっぺい汁	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 白身魚ムニエル 付け合わせ 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
カロリー	1583Kcal	1574Kcal	1585Kcal	1522Kcal	1567Kcal	1620Kcal	1571Kcal
蛋白質	65.5g	60.0g	58.2g	58.3g	59.3g	59.5g	58.0g
食塩	7.1g	7.4g	6.6g	8.9g	7.8g	8.1g	7.8g

★一言コラム★

『バレンタインデー(2月14日)』

バレンタインデーはもともと海外の行事。一番最初に紹介されたのは、実は約80年前の1936年です。神戸のチョコレートメーカー「モロゾフ」が、外国人向けの英字新聞に載せた「愛の贈り物としてチョコレートを贈りましょう」というチョコの宣伝でした。そのときは全く定着しなかったバレンタインデー。それから15年後の1951年。もう一度、真っ赤なハート型パッケージのチョコでバレンタインを宣伝！それに大阪の阪急百貨店が目をつけ、毎年の恒例企画になっていきました。



※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。

