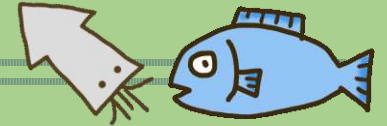
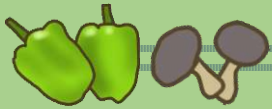


# 2023年2月 週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 温泉卵 柚子和え 佃煮	ご飯 味噌汁 もやしナムル 塩焼き 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 納豆 ふきの炒め煮 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 ごぼう金平 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 二色和え 梅びしお
昼食	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 和洋サラダ フルーツ	ご飯 天ぷらそば 筍の煮物 白和え 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	祭り寿司 旨煮(十品目) 塩こぶ和え 味噌汁 デザート	ご飯 八宝菜 煮豆 菜種和え 吸物 デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ シューマイ盛合せ 和サラダ フカヒレ味スープ 果物	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
夕食	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	変わりご飯 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 ひじきの煮物 味噌汁	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	ご飯 鰯和風オイル焼 付け合わせ ポテトの旨煮 おろし和え 赤だし	ご飯 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 魚の生姜煮 付け合わせ 卵の花 焼きナス 和風コンソメスープ
カロリー	1627Kcal	1629Kcal	1592Kcal	1582Kcal	1599Kcal	1595Kcal	1551Kcal
蛋白質	56.0g	57.3g	61.2g	58.4g	60.6g	57.2g	54.4g
食塩	7.2g	8.2g	7.3g	8.6g	8.2g	8.3g	6.8g

★一言コラム★

『ブロッコリー』

ブロッコリーとカリフラワー、よく似た形をしています。もともとはブロッコリーが突然変異してカリフラワーが生まれました。そんなカリフラワーの祖先であるブロッコリーはビタミンCがとても豊富でビタミン・ミネラル類が多く含まれている、栄養価の高い野菜です。ちなみに、蕾の部分より茎の部分の方が栄養豊富です。ブロッコリーに含まれる栄養は水に溶けやすいので、茹でるよりもレンジ加熱したり、油で炒める食べ方がおすすめです。旬の野菜を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。

