

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 1月

朝食

[あじ処 花萬 別邸]

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
			彩り玉子 たたき牛蒡風 ゆで青菜	肉団子の煮物 青梗菜の和え物 南瓜のたいたん	春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し 紅白真丈	ポイルウインナー 白菜のサラダ にんじんの和風グラッセ
			エネルギー : 111 kcal 塩 分 : 1.1 g	129 kcal 1.0 g	121 kcal 0.9 g	125 kcal 0.9 g
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
蒸し鶏 いんげんのナムル なめ茸	赤魚の漬け焼き 春菊のお浸し たくあん漬け	豆腐と青菜のチャンプル アスパラのお浸し ちりめんじゃこ	マカロニのケチャップ炒め しろ菜の和え物 ゆでブロッコリー	豚肉の甘辛炒め 白菜と青菜の和え物 鮭フレーク	竹輪煮 青梗菜の和風炒め 金時豆	炒り鶏 ごぼうの煮物 ゆでほうれん草
エネルギー : 120 kcal 塩 分 : 1.1 g	124 kcal 1.0 g	109 kcal 1.2 g	114 kcal 0.8 g	126 kcal 1.0 g	105 kcal 1.4 g	136 kcal 0.8 g
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
野菜炒め 南瓜サラダ 小松菜のお浸し	だし巻き玉子 蕪の炒め煮 ツナ味噌	ほっけの漬け焼き 白菜の酢の物 高菜漬け	大根の中華風炒め煮 しろ菜の錦糸和え うぐいす豆	くずし豆腐 胡瓜の和え物 なめこおろし和え	鶏肉の甘辛煮 ピーマンの和え物 しば漬け	切り干し大根煮 青梗菜の胡麻和え ちりめんじゃこ
エネルギー : 112 kcal 塩 分 : 1.1 g	112 kcal 1.2 g	110 kcal 1.2 g	119 kcal 1.1 g	104 kcal 1.0 g	112 kcal 1.1 g	117 kcal 1.2 g
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
海老団子の煮物 ブロッコリーの炒め物 人参サラダ	高野豆腐のたいたん しろ菜と板麩の胡麻和え なめ茸	春雨の炒め物 茄子の揚げ浸し かに風味かまぼこ	鯖の塩焼き 胡瓜の和え物 たくあん漬け	ひじきの炒り煮 ブロッコリーの和え物 キャベツの甘酢漬け	白菜とツナのクリーム煮 アスパラの和え物 なめこおろし和え	豚肉と茄子の甘辛煮 小松菜の和え物 長芋煮
エネルギー : 116 kcal 塩 分 : 1.1 g	112 kcal 1.1 g	116 kcal 1.1 g	120 kcal 0.9 g	123 kcal 1.0 g	105 kcal 1.2 g	128 kcal 1.0 g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
金平ごぼう 春菊のお浸し 金時豆	マカロニの和風ソテー いんげんのお浸し 玉葱サラダ	ミートボール キャベツのお浸し 温野菜	蒸し鶏 青梗菜の和え物 鮭フレーク	鯖の漬け焼き ほうれん草の和え物 しば漬け	ポイルウインナー 南瓜のトマト煮 ゆで青菜	
エネルギー : 116 kcal 塩 分 : 0.9 g	120 kcal 1.1 g	116 kcal 0.8 g	114 kcal 1.0 g	113 kcal 0.9 g	123 kcal 0.7 g	

*都合により献立を変更することがあります。