

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 2月

夕食

[あじ処 花萬 別邸]

						1(日)
						三色丼(具) カリフラワーの酢の物 キノコともやしのさっと煮
						エネルギー : 278 kcal 塩 分 : 2.6 g
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
鶏肉の旨塩炒め煮 小松菜の和え物 はんぺんの甘酢だれ	【鯛の梅煮】 茄子の胡麻和え しろ菜とベーコンの炒め物	豚バラとキャベツの旨煮 いんげんの和え物 肉しゅうまい	牛肉のすき焼き風煮 青梗菜とツナの和え物 ブロッコリーのさっと煮	鯖の山椒焼き 胡瓜の信田和え 蕪の蟹かまあんかけ	ポトフ風煮 キャベツのサラダ オープンオムレツ	鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物 春雨の炒め物
エネルギー : 259 kcal 塩 分 : 2.4 g	306 kcal 2.8 g	371 kcal 2.2 g	287 kcal 2.2 g	290 kcal 2.5 g	344 kcal 3.0 g	294 kcal 2.3 g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
赤魚の揚げ煮 しろ菜のくるみ和え アスパラと蒸し鶏の炒め物	豚肉の甘辛炒め煮 ぜんまいのお浸し 小松菜の和風炒め	メバルの胡麻焼き 大根の塩昆布和え 春菊とベーコンのさっと煮	肉団子の和風あんかけ もやしの錦糸和え ほうれん草の土佐炒め	鯖の照り焼き 小松菜のお浸し ごぼうと牛肉のさっと炒め	鶏肉のカレー風煮 白菜と青菜の和え物 春巻き	鯖のキノコあんかけ しろ菜のピーナッツ和え アスパラとウインナーの塩バター炒め
エネルギー : 290 kcal 塩 分 : 2.3 g	285 kcal 2.2 g	212 kcal 2.6 g	291 kcal 2.8 g	282 kcal 2.4 g	365 kcal 2.0 g	283 kcal 2.6 g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
豚肉の生姜焼き風 ほうれん草とツナのナムル カリフラワーのさっと煮	ほっけのちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ 蕪と海老団子のさっと煮	ビビンバ丼(具) 胡瓜の和え物 彩り煮豆	太刀魚の幽庵焼き 春菊の東寺和え いんげんのさっと煮	鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 ブロッコリーとはんぺんの煮浸し	白身魚の生姜煮 しろ菜とハムの和え物 野菜天ぷら	ポークチャップ風煮 茄子のお浸し 小松菜の炒め物
エネルギー : 281 kcal 塩 分 : 2.2 g	298 kcal 2.5 g	316 kcal 2.8 g	286 kcal 2.6 g	307 kcal 2.5 g	296 kcal 2.1 g	289 kcal 2.6 g
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
鯖の山椒焼き ごぼうの胡麻和え 春菊の煮浸し	牛肉と山菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮	鯖の漬け焼き ぜんまいと青菜のお浸し 蕪のそぼろあんかけ	親子丼(具) 大根の酢の物 小松菜の煮浸し	スズキの和風ムニエル しろ菜の和え物 マカロニの磯炒め	回鍋肉 もやしの変わり和え 根菜煮	
エネルギー : 287 kcal 塩 分 : 2.4 g	298 kcal 1.9 g	300 kcal 2.2 g	275 kcal 2.2 g	299 kcal 2.3 g	272 kcal 2.1 g	

* 都合により献立を変更することがあります。