

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 2月

昼食

[あじ処 花萬 別邸]

						1(日)
						豚肉の生姜焼き風 胡瓜と蒸し鶏のナムル 根菜の味噌バターソース
						エネルギー : 272 kcal 塩分 : 2.0 g
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
メバルの胡麻焼き 青梗菜の東寺和え いんげんとウインナーの炒め物	牛肉と蕪の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 海老団子とぜんまいの和風炒め	鮭の昆布マヨ焼き 小松菜の和え物 ピーマンとあげの煮浸し	鱈の香味ソースがけ 春菊の和え物 大根のそぼろ炒め	鶏肉の塩だれ炒め煮 ごぼうのオーロラ和え しろ菜のさっと煮	豚肉の味噌クリーム煮 ほうれん草の和え物 竹輪の磯部揚げ	ほっけの塩焼き 小松菜の和え物 さつま芋の煮物
エネルギー : 280 kcal 塩分 : 2.6 g	256 kcal 2.4 g	308 kcal 2.3 g	276 kcal 2.7 g	311 kcal 2.3 g	298 kcal 2.7 g	280 kcal 2.0 g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
牛肉のスタミナ炒め カリフラワーのサラダ 白菜と青菜の煮浸し	太刀魚の幽庵焼き 青梗菜の胡麻和え 里芋と牛肉の煮物	鶏肉の治部煮 茄子の生姜和え キャベツとツナの炒め物	白身魚のムニエル しろ菜のピーナッツ和え 蕪とウインナーの洋風煮	豚肉の和風香味炒め 胡瓜と白菜の和え物 ブロッコリーはんぺんの甘酢だれ	鱈の山椒焼き 春菊のお浸し 切り干し大根とハムの炒め物	牛肉のオイスターソース炒め煮 青梗菜の呉和え 茄子と平天のさっと煮
エネルギー : 271 kcal 塩分 : 2.4 g	312 kcal 2.3 g	320 kcal 2.4 g	267 kcal 2.1 g	237 kcal 2.1 g	283 kcal 2.5 g	287 kcal 2.7 g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
鯖の漬け焼き マカロニと南瓜のマヨネーズ和え 小松菜の煮浸し	鶏の唐揚げ ひじきと青菜の和え物 いんげんと高野豆腐の煮物	スズキの香草焼き ぜんまいと蒸し鶏の変わり和え しろ菜のさっと煮	豚肉と茄子の炒め煮 ほうれん草の和え物 厚揚げの旨煮	赤魚の胡麻焼き 小松菜の和え物 里芋の真砂あんかけ	牛肉のしぐれ煮 白菜と青菜の和え物 焚き合わせ	メバルの照り焼き キャベツの青じそドレッシング和え オムレツの肉味噌がけ
エネルギー : 306 kcal 塩分 : 2.4 g	324 kcal 2.1 g	310 kcal 2.1 g	287 kcal 2.2 g	215 kcal 2.5 g	291 kcal 2.3 g	267 kcal 2.2 g
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
鶏肉のちゃんこ風煮 いんげんの和え物 青梗菜とベーコンの和風炒め	鮭のみぞれ煮 しろ菜のお浸し カリフラワーとウインナーの炒め物	豚肉のパーベキューソース 胡瓜のサラダ ピーマンと平天の煮物	鱈と野菜の洋風煮 青梗菜の胡麻和え 南瓜とベーコンの和風炒め	メンチカツ ほうれん草のナムル アスパラのさっと煮	ほっけの幽庵焼き 小松菜の和え物 切り干し大根と豚肉の煮物	
エネルギー : 282 kcal 塩分 : 2.6 g	250 kcal 2.6 g	273 kcal 2.5 g	279 kcal 3.0 g	337 kcal 2.4 g	271 kcal 2.3 g	

*都合により献立を変更することがあります。