

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 2月

朝食

[あじ処 花萬 別邸]

2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		8(日)	
												1(日)	
												大根のクリーム煮 春菊の和え物 人参しりしり風	
												エネルギー : 127 kcal 塩 分 : 1.1 g	
豆腐の葛煮 野菜炒め アスパラのお浸し		豚肉の甘辛炒め 青梗菜の和え物 なめこおろし和え		炒り鶏 ほうれん草のお浸し なめ茸		平天煮 ごぼうの甘辛炒め ゆで青菜		さつまいもと白菜のクリーム煮 いんげんの和え物 ちりめんじゃこ		白身魚の漬け焼き 春菊のお浸し にんじんの和風グラッセ		高野豆腐のたいたん しろ菜の和風炒め 高菜漬け	
エネルギー : 119 kcal 塩 分 : 1.1 g		116 kcal 1.2 g		129 kcal 1.1 g		104 kcal 1.2 g		113 kcal 1.1 g		111 kcal 1.1 g		110 kcal 1.0 g	
9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		15(日)	
肉団子の煮物 胡瓜の和え物 白菜の甘酢漬け		蒸し鶏 小松菜の和え物 鮭フレーク		金平ごぼう 青梗菜の煮浸し 金時豆		マカロニの和風ソテー 南瓜サラダ たくあん漬け		キャベツの炒め物 茄子の揚げ浸し なめこおろし和え		牛肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 かに風味かまぼこ		鱈の塩焼き 蕪とあげの煮物 ゆで青菜	
エネルギー : 123 kcal 塩 分 : 1.1 g		119 kcal 1.0 g		111 kcal 0.8 g		109 kcal 1.0 g		102 kcal 1.1 g		117 kcal 1.1 g		121 kcal 0.9 g	
16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)		22(日)	
プレーンオムレツ 春菊の煮浸し 人参サラダ		ポイルウインナー 玉葱のナムル 温野菜		豚肉と白菜の炒め物 ブロッコリーのお浸し 鮭フレーク		鯖の塩焼き キャベツの和え物 しば漬け		豆腐と青菜のチャンプル アスパラの和え物 なめ茸		春雨の炒め物 ピーマンの胡麻和え ちりめんじゃこ		炒り鶏 青梗菜のお浸し なめこおろし和え	
エネルギー : 113 kcal 塩 分 : 1.1 g		117 kcal 0.7 g		116 kcal 0.8 g		123 kcal 1.0 g		111 kcal 1.2 g		106 kcal 1.2 g		121 kcal 0.9 g	
23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)			
赤魚の煮付け 小松菜の和え物 うぐいす豆		海老団子の煮物 春菊の信田和え 蕪の甘酢漬け		じゃが芋とベーコンの和風炒め アスパラのナムル 高菜漬け		くずし豆腐 しろ菜の和え物 ふかし芋(さつまいも)		牛肉のしぐれ煮 胡瓜の和え物 かに風味かまぼこ		鶏肉の甘辛煮 小松菜の和え物 なめ茸			
エネルギー : 117 kcal 塩 分 : 0.9 g		122 kcal 1.1 g		117 kcal 1.3 g		128 kcal 0.9 g		118 kcal 0.9 g		117 kcal 1.2 g			

*都合により献立を変更することがあります。