

献立一覧表

2026年 5月

[あじ処 花萬 別邸]

						1(金)	2(土)	3(日)	
朝食						くずし豆腐 ブロッコリーの和え物 なめこおろし和え	ポイルウインナー いんげんのクリーム煮 人参サラダ	牛肉の甘辛煮 小松菜の和え物 しば漬け	
						エネルギー：111 kcal 塩分：0.8 g	117 kcal 0.9 g	109 kcal 1.2 g	
4(月)		5(火)		6(水)		8(金)		10(日)	
朝食	彩り玉子 南瓜の煮物 塩昆布	炒り鶏 アスパラのお浸し 高菜漬け	ほっけの漬け焼き 玉葱サラダ うぐいす豆	豚肉の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え かに風味かまぼこ	マカロニのケチャップ炒め ごぼうサラダ ゆで青菜	大根と揚げの煮物 しろ菜の胡麻和え ちりめんじゃこ	はんぺん煮 青梗菜の中華風炒め 鮭フレーク		
	エネルギー：109 kcal 塩分：1.2 g	115 kcal 1.0 g	134 kcal 0.7 g	115 kcal 0.9 g	111 kcal 0.7 g	114 kcal 1.1 g	105 kcal 1.2 g		
11(月)		12(火)		13(水)		15(金)		17(日)	
朝食	鶏肉の甘辛煮 白菜とニラの和え物 蕪の甘酢漬け	プレーンオムレツ 大根と青菜のナムル 人参の和風グラッセ	ポイルウインナー カリフラワーのトマト煮 ピーマンの和え物	銀ひらすの煮付け 青梗菜の錦糸和え なめ茸	牛肉と白菜の甘辛煮 胡瓜の胡麻和え たくあん漬け	豆腐と青菜のチャンプル アスパラの和え物 塩昆布	蒸し鶏 ほうれん草のピーナッツ和え かに風味かまぼこ		
	エネルギー：124 kcal 塩分：0.9 g	107 kcal 0.7 g	119 kcal 1.0 g	128 kcal 1.3 g	110 kcal 0.9 g	106 kcal 1.2 g	109 kcal 0.9 g		
18(月)		19(火)		20(水)		22(金)		24(日)	
朝食	金平ごぼう しろ菜のお浸し 鮭フレーク	野菜炒め ブロッコリーのお浸し ちりめんじゃこ	はんぺん煮 青梗菜の和風炒め ふかし芋(さつま芋)	ジャーマンポテト 白菜の和え物 ツナ味噌	鯖の塩焼き 茄子煮 ゆで青菜	炒り鶏 胡瓜の和え物 高菜漬け	だし巻き玉子 小松菜の煮浸し 金時豆		
	エネルギー：112 kcal 塩分：1.0 g	112 kcal 1.1 g	118 kcal 1.1 g	111 kcal 1.2 g	123 kcal 0.7 g	113 kcal 1.0 g	105 kcal 1.0 g		
25(月)		26(火)		27(水)		29(金)		31(日)	
朝食	肉団子の煮物 青梗菜の和え物 人参サラダ	平天煮 白菜の炒め物 うぐいす豆	春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し 鮭フレーク	ポイルウインナー ぜんまいのナムル 温野菜	鶏肉の甘辛煮 青梗菜のピーナッツ和え しば漬け	鯖の漬け焼き いんげんの和え物 なめこおろし和え	キャベツとツナのクリーム煮 大根の和え物 コーンバター		
	エネルギー：120 kcal 塩分：1.2 g	113 kcal 1.2 g	117 kcal 0.9 g	114 kcal 0.7 g	113 kcal 1.3 g	123 kcal 0.8 g	123 kcal 0.9 g		

*都合により献立を変更することがあります。