

献立一覧表

2026年 6月

[あじ処 花萬 別邸]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	高野豆腐のたいたん 小松菜の胡麻和え ちりめんじゃこ	ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬け	プレーンオムレツ ブロッコリーの炒め物 キャベツのサラダ	蒸し鶏 小松菜のお浸し 塩昆布	はんぺん煮 ピーマンのナムル 玉葱の甘酢漬け	豚肉と白菜の炒め物 アスパラの和え物 なめ茸	鰻の塩焼き 青梗菜の和え物 長芋煮
	エネルギー：109 kcal 塩分：1.1 g	109 kcal 1.2 g	115 kcal 0.9 g	116 kcal 1.2 g	108 kcal 1.1 g	101 kcal 1.2 g	111 kcal 1.0 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	春雨の炒め物 胡瓜の和え物 鮭フレーク	大根とツナの中華風煮 さつま芋のサラダ ゆで青菜	炒り鶏 いんげんの和え物 高菜漬け	彩り玉子 しろ菜のお浸し 金時豆	ミートボール 小松菜の和え物 温野菜	海老団子の煮物 キャベツの炒め物 にんじんの和風グラッセ	牛肉の甘辛煮 白菜の和え物 しば漬け
	エネルギー：114 kcal 塩分：0.9 g	120 kcal 0.6 g	113 kcal 1.0 g	109 kcal 1.1 g	111 kcal 1.1 g	105 kcal 1.1 g	111 kcal 1.2 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	赤魚の煮付け アスパラの胡麻和え 大根の甘酢漬け	鶏肉のさっぱり煮 青梗菜のピーナッツ和え かに風味かまぼこ	くずし豆腐 ピーマンのおかか和え ちりめんじゃこ	マカロニのケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 キャベツのマリネ	ひじきの炒り煮 しろ菜のナムル 鮭フレーク	ポイルウイナー 茄子の揚げ浸し 玉葱サラダ	平天煮 人参しりしり風 ゆでほうれん草
	エネルギー：109 kcal 塩分：1.2 g	113 kcal 0.9 g	110 kcal 1.1 g	112 kcal 0.9 g	116 kcal 1.2 g	122 kcal 0.9 g	104 kcal 1.0 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	蒸し鶏 白菜と青菜の和え物 なめ茸	ほっけの漬け焼き 南瓜の煮物 なめこおろし和え	豚肉の甘辛炒め 小松菜のお浸し しば漬け	切り干し大根煮 青梗菜の和え物 ツナ味噌	豆腐と青菜のチャンプル いんげんの和え物 なめ茸	メバルの照り焼き キャベツと青菜の煮浸し たくあん漬け	炒り鶏 茄子煮 胡瓜の和え物
	エネルギー：105 kcal 塩分：1.1 g	124 kcal 0.6 g	104 kcal 1.0 g	122 kcal 1.0 g	108 kcal 1.1 g	107 kcal 1.0 g	126 kcal 1.0 g
	29(月)	30(火)					
朝食	厚揚げの旨煮 小松菜とツナの和え物 高菜漬け	金平ごぼう 白菜の和え物 うぐいす豆					
	エネルギー：116 kcal 塩分：1.1 g	120 kcal 0.8 g					

*都合により献立を変更することがあります。