

# ■■ 献立一覧表 ■■

2026年 4月

[あじ処 花萬 別邸]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
朝食		だし巻き玉子 大根の酢の物 長芋煮	高野豆腐のたいたん 白菜と青菜の和え物 ちりめんじゃこ	ポイルウインナー ほうれん草のクリーム煮 人参サラダ	ほっけの漬け焼き じゃが芋の煮物 しば漬け	鶏肉の甘辛煮 白菜と青菜の和え物 蕪の甘酢漬け	
		エネルギー : 111 kcal 塩 分 : 1.2 g	108 kcal 1.1 g	117 kcal 0.9 g	111 kcal 1.1 g	122 kcal 0.9 g	
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	くずし豆腐 アスパラの和え物 なめ茸	豚肉の炒め煮 小松菜の胡麻和え かに風味かまぼこ	カリフラワーのクリーム煮 しろ菜の和え物 金時豆	牛肉と筍の甘辛煮 ほうれん草の和え物 玉葱サラダ	厚揚げの旨煮 胡瓜の和え物 鮭フレーク	蒸し鶏 青梗菜のお浸し 塩昆布	鯖の塩焼き 菜の花の和え物 高菜漬け
	エネルギー : 110 kcal 塩 分 : 1.0 g	118 kcal 0.9 g	114 kcal 1.0 g	128 kcal 0.9 g	118 kcal 1.0 g	115 kcal 1.2 g	129 kcal 1.0 g
13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	野菜炒め 大根と揚げの煮物 ちりめんじゃこ	マカロニのケチャップ炒め 茄子のお浸し ゆで青菜	牛肉の甘辛煮 ほうれん草のお浸し なめこおろし和え	プレーンオムレツ キャベツと胡瓜のナムル さつま芋煮	炒り鶏 いんげんの和え物 しば漬け	はんぺん煮 アスパラの和え物 人参しりしり風	ミートボール 白菜の炒め物 ごぼうのサラダ
	エネルギー : 119 kcal 塩 分 : 1.2 g	117 kcal 0.6 g	119 kcal 1.1 g	116 kcal 0.6 g	116 kcal 1.0 g	105 kcal 1.1 g	125 kcal 1.1 g
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	鯖の照り焼き 小松菜の和え物 たくあん漬け	ポイルウインナー キャベツのトマト煮 温野菜	高野豆腐のたいたん 胡瓜の和え物 なめ茸	春雨の炒め物 菜の花のお浸し 鮭フレーク	赤魚の煮付け 青梗菜の和え物 うぐいす豆	金平ごぼう 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ	平天煮 ピーマンの和風炒め ゆで青菜
	エネルギー : 112 kcal 塩 分 : 1.0 g	126 kcal 0.8 g	111 kcal 0.9 g	124 kcal 0.9 g	116 kcal 0.9 g	121 kcal 1.1 g	118 kcal 1.1 g
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)			
朝食	豚肉と茄子の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え かに風味かまぼこ	鰯の塩焼き ぜんまいの煮物 なめ茸	蒸し鶏 菜の花の和え物 ちりめんじゃこ	ひじきの炒り煮 白菜と青菜のナムル ツナ味噌			
	エネルギー : 111 kcal 塩 分 : 0.9 g	118 kcal 1.1 g	113 kcal 1.2 g	116 kcal 1.2 g			

\*都合により献立を変更することがあります。