

献立一覧表

2026年 5月

[あじ処 花萬 別邸]

						1(金)		2(土)		3(日)	
昼食						太刀魚の煮付け しろ菜の和え物 茄子のそぼろ炒め	ポークチャップ風煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋と平天の炒め物	白身魚の山菜あんかけ 小松菜とハムの和え物 信田巻き			
						エネルギー : 329 kcal 塩 分 : 2.1 g	282 kcal 2.6 g	268 kcal 2.5 g			
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
昼食	牛肉のしぐれ煮 ぜんまいと胡瓜の変わり和え 白菜とツナの炒め物	鯖の照り焼き ピーマンのお浸し キャベツとウインナーの炒め物	鶏肉のがめ煮 青梗菜の和え物 だし巻き玉子	鯖の生姜煮 しろ菜の和え物 蕪の味噌バターソース	豚肉のプルコギ風炒め 胡瓜のナムル 青菜と海老団子の煮物	白身魚のムニエル 青梗菜のピーナッツ和え いんげんとベーコンのさっと煮	肉じゃが煮 カワラワの青じそドレッシング和え ほうれん草と平天の炒め物				
	エネルギー : 283 kcal 塩 分 : 2.2 g	290 kcal 2.6 g	282 kcal 2.1 g	244 kcal 2.2 g	276 kcal 2.6 g	271 kcal 2.3 g	268 kcal 2.4 g				
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)	
昼食	赤魚の幽庵焼き 小松菜の胡麻和え 肉団子のポン酢あんかけ	鶏肉の治部煮 白菜のゆかり和え 茄子の土佐炒め	メバルの揚げ煮 アスパラの和え物 しろ菜と蒸し鶏の炒め物	豚バラと大根の旨煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリーと蟹かまの和風炒め	鮭の山椒焼き 小松菜の和え物 和風ポトフ風煮	ハンバーグ 白菜のサラダ 茄子のオランダ煮	鯖の和風ムニエル 青梗菜とハムの胡麻和え マカロの和風たらこバター炒め				
	エネルギー : 293 kcal 塩 分 : 2.5 g	297 kcal 2.4 g	277 kcal 2.1 g	333 kcal 2.2 g	251 kcal 2.5 g	302 kcal 2.5 g	294 kcal 2.6 g				
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)	
昼食	鶏肉の照り煮 いんげんの和え物 蕪の煮物	ほっけの味噌煮 じゃが芋の塩昆布和え しろ菜と豚肉の和風炒め	豚肉の生姜焼き風 胡瓜のピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮	白身フライと野菜炒め キャベツと青菜の和え物 彩り煮豆	牛肉の甘辛炒め煮 ごぼうの磯和え 青梗菜と平天の煮浸し	白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し ぜんまいのそぼろ炒め	鶏の唐揚げ ニラと玉子のナムル いんげんのさっと煮				
	エネルギー : 238 kcal 塩 分 : 2.1 g	298 kcal 2.3 g	296 kcal 2.4 g	345 kcal 2.7 g	287 kcal 2.4 g	223 kcal 2.1 g	333 kcal 2.1 g				
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)	
昼食	鯖のおろし煮 しろ菜の和え物 カワラワとベーコンの炒め物	豚肉と大豆の沖縄風煮 ピーマンの胡麻和え ほうれん草と筍の煮浸し	鯖の塩焼き 小松菜とハムの和え物 茄子のさっと煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 白菜とニラのお浸し 竹輪の天ぷら	白身魚の香草焼き 人参のサラダ ブロッコリーのさっと煮	鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 オクラの玉子焼き	赤魚と野菜の洋風煮 しろ菜の和え物 茄子とウインナーの炒め物				
	エネルギー : 253 kcal 塩 分 : 2.4 g	312 kcal 2.1 g	280 kcal 2.4 g	310 kcal 2.5 g	317 kcal 2.1 g	349 kcal 2.4 g	279 kcal 2.6 g				

*都合により献立を変更することがあります。