

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)
昼食	回鍋肉 胡瓜の和え物 春巻き	メバルの山椒焼き 白菜と青菜の梅肉がけ 里芋の利休煮	牛肉とアスパラの炒め煮 ほうれん草の変わり和え ぜんまいとツナの煮物	鮭の漬け焼き ピーマンの胡麻和え 海老団子と青菜の煮浸し	鶏の唐揚げ 白菜と青菜の和え物 大根のとろとろ煮	鱈の南蛮漬け しろ菜の和え物 金平ごぼう	ポークチャップ風煮 ぜんまいとツナのサラダ ほうれん草の炒め物
	エネルギー : 341 kcal 塩 分 : 2.0 g	247 kcal 2.0 g	295 kcal 2.2 g	233 kcal 2.4 g	283 kcal 2.2 g	245 kcal 2.2 g	300 kcal 2.4 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
昼食	ほっけの胡麻焼き 小松菜の和え物 いんげんとベーコンのさっと煮	牛肉の和風香味炒め 白菜のお浸し はんぺんの磯部揚げ	シイラの照り焼き 南瓜とひじきの和え物 青梗菜とウインナーのさっと煮	鶏肉の旨煮 キャベツの酢の物 茄子と平天の和風炒め	白身魚の中華風あんかけ しろ菜の錦糸和え マカロニの味噌バター炒め	豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 里芋の煮物	鱈の田楽味噌 キャベツと青菜の胡麻和え 大根のそぼろ炒め
	エネルギー : 278 kcal 塩 分 : 2.6 g	314 kcal 2.2 g	302 kcal 2.6 g	291 kcal 2.5 g	318 kcal 2.8 g	263 kcal 2.2 g	307 kcal 2.2 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
昼食	青椒肉絲 青梗菜とツナの和え物 茄子のさっと煮	コロッケと玉子焼き ごぼうのサラダ 小松菜の煮浸し	鶏肉のスタミナ炒め いんげんの和え物 ニラと竹輪の煮物	銀ひらすの味噌煮 しろ菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮	豚肉の梅肉ソースがけ ほうれん草と蟹かまの和え物 ピーマンの炒め物	赤魚の山椒焼き 小松菜とハムの変わり和え 豆腐の真砂あんかけ	牛肉の旨塩炒め煮 ごぼうの土佐和え 白菜と青菜の煮浸し
	エネルギー : 291 kcal 塩 分 : 2.3 g	336 kcal 2.2 g	266 kcal 2.3 g	231 kcal 2.4 g	232 kcal 2.2 g	297 kcal 2.5 g	266 kcal 2.5 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
昼食	海老カツ キャベツのお浸し 人参と蒸し鶏の和風炒め	鶏肉の胡麻味噌炒め煮 青梗菜の和え物 いんげんとツナのさっと煮	鮭の揚げ煮 カリフラワーの酢の物 しろ菜と豚肉の炒め物	豚肉の麻婆風炒め 胡瓜のサラダ じゃが芋の煮物	鯖の胡麻焼き 茄子の揚げ浸し 青梗菜の炒め物	牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の和え物 焚き合わせ	ほっけの照り焼き 小松菜の信田和え 肉団子の甘酢だれ
	エネルギー : 288 kcal 塩 分 : 2.2 g	297 kcal 2.2 g	311 kcal 2.1 g	300 kcal 2.6 g	279 kcal 2.3 g	290 kcal 2.5 g	291 kcal 2.3 g
	29(月)	30(火)					
昼食	鶏肉と野菜のめんつゆ煮 白菜と青菜のピーナツ和え 切り干し大根の炒め物	シイラのポン酢あんかけ しろ菜の和え物 さつま芋の煮物					
	エネルギー : 274 kcal 塩 分 : 2.0 g	245 kcal 1.6 g					

*都合により献立を変更することがあります。