

# 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)	
昼食		赤魚の揚げ煮 しろ菜の和え物 茄子と豚肉の炒め物	回鍋肉 胡瓜の胡麻和え ごぼうと平天の煮物	メバルの山菜あんかけ キャベツと青菜の和え物 揚げだし豆腐	牛肉のバーベキューソース ぜんまいとツナのサラダ 青梗菜のさっと煮	鮭の幽庵焼き 小松菜の胡麻和え ピーマンとベーコンの和風炒め	
		エネルギー : 307 kcal 塩 分 : 2.0 g	276 kcal 2.3 g	282 kcal 2.1 g	281 kcal 2.6 g	290 kcal 2.7 g	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
昼食	鶏肉のポン酢あんかけ 菜の花の和え物 はんぺんの磯部揚げ	鱈の生姜煮 しろ菜のピーナッツ和え 浦上そばろ	豚肉の和風香味炒め ほうれん草の和え物 焚き合わせ	ほっけの山椒焼き 小松菜と彩り豆のお浸し いんげんの炒め物	牛肉のスタミナ炒め 白菜のナムル カリフラワーと海老団子のさっと煮	太刀魚の漬け焼き 菜の花のお浸し さつま芋のレモン煮	メンチカツ 青梗菜の和え物 ひじきの玉子焼き
	エネルギー : 328 kcal 塩 分 : 1.9 g	281 kcal 2.5 g	273 kcal 2.5 g	233 kcal 2.2 g	298 kcal 2.3 g	320 kcal 1.7 g	348 kcal 2.7 g
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
昼食	白身魚のムニエル しろ菜の和え物 アスパラとウインナーの洋風煮	豚肉の胡麻味噌炒め煮 胡瓜の和え物 蕪の蟹かまあんかけ	鱈の竜田焼き 切り干し大根とハムの酢の物 青梗菜とがんもの煮物	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 茄子とツナの炒め物	鯖の照り焼き 小松菜のピーナッツ和え ごぼうの磯炒め	鶏肉の旨煮 いんげんの和え物 分葱の和風炒め	白身魚の田楽味噌 しろ菜のお浸し ぜんまいの煮物
	エネルギー : 255 kcal 塩 分 : 2.1 g	283 kcal 2.3 g	276 kcal 2.6 g	277 kcal 2.3 g	296 kcal 2.4 g	290 kcal 2.1 g	248 kcal 2.3 g
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
昼食	豚肉の甘辛炒め煮 南瓜とツナの胡麻和え ほうれん草のさっと煮	赤魚の和風ムニエル 小松菜の和え物 大根の旨塩煮	牛肉と茄子の炒め煮 菜の花の和え物 蕪と平天の煮物	メバルの幽庵焼き 青梗菜と蒸し鶏の変わり和え オムレツ 味噌バターソース	肉団子の甘酢あんかけ キャベツの土佐和え いんげんの炒め物	鮭の味噌マヨ焼き しろ菜の和え物 根菜の煮物	豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 春巻き
	エネルギー : 275 kcal 塩 分 : 2.2 g	227 kcal 1.9 g	276 kcal 2.4 g	277 kcal 2.4 g	266 kcal 2.5 g	262 kcal 2.2 g	343 kcal 2.0 g
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)			
昼食	鱈の南蛮漬け 菜の花のピーナッツ和え マカロニの和風たらこバター炒め	青椒肉絲 アスパラのナムル 青梗菜と厚揚げの煮浸し	ほっけの漬け焼き ブロッコリーのお浸し 小松菜とベーコンの和風炒め	鶏の唐揚げ 大根のサラダ 分葱のさっと煮			
	エネルギー : 281 kcal 塩 分 : 2.3 g	280 kcal 2.2 g	267 kcal 2.7 g	318 kcal 2.3 g			

\*都合により献立を変更することがあります。