

献立一覧表

2026年 5月

[あじ処 花萬 別邸]

						1(金)		2(土)		3(日)	
夕食							牛丼(具) 胡瓜の和え物 アスパラと蟹かまの和風炒め	メバルの幽庵焼き カリフラワーの梅肉和え 春雨の炒め物	鶏肉の中華風炒め煮 青梗菜の和え物 はんぺんの田楽味噌		
							エネルギー : 300 kcal 塩 分 : 2.7 g	281 kcal 2.6 g	303 kcal 2.6 g		
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
夕食	鮭のちゃんちゃん焼き風 茄子のトマトポン酢和え しろ菜の煮浸し	豚肉の麻婆風炒め 小松菜のナムル いんげんと平天の煮物	鱈の山椒焼き 白菜の胡麻おかか和え 揚げしゅうまい	牛肉とブロッコリーの炒め煮 ひじきの和え物 ほうれん草とツナのさっと煮	ほっけの漬け焼き 分葱のお浸し 和風ミートローフ	チキンカツ 小松菜の和え物 根菜煮	太刀魚のおろし煮 しろ菜の和え物 アスパラとウインナーの炒め物				
	エネルギー : 281 kcal 塩 分 : 2.2 g	267 kcal 2.6 g	281 kcal 2.2 g	277 kcal 2.3 g	291 kcal 2.4 g	333 kcal 2.0 g	277 kcal 2.4 g				
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)	
夕食	豚丼(具) キャベツと青菜の和え物 里芋の煮物	白身魚の胡麻焼き 春雨の酢の物 青梗菜と湯葉の煮浸し	牛肉のカレー風炒め煮 胡瓜のピーナッツ和え 分葱と平天のさっと煮	鱈の照り焼き 蓮根の梅おかか和え キャベツとベーコンのさっと煮	鶏肉の塩だれ炒め煮 青梗菜の和え物 ぜんまいの煮物	鯖の煮付け しろ菜の和え物 さつま芋のレモン煮	ポークチャップ風煮 小松菜の和え物 カリフラワーとツナの炒め物				
	エネルギー : 283 kcal 塩 分 : 2.3 g	295 kcal 2.5 g	285 kcal 2.5 g	311 kcal 2.3 g	290 kcal 2.3 g	288 kcal 1.9 g	286 kcal 2.4 g				
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)	
夕食	白身魚の南蛮漬け 青菜と胡瓜の胡麻和え 筍とベーコンのバター醤油炒め	牛肉のスタミナ炒め ほうれん草と平天の和え物 茄子煮	カニ玉丼(具) 小松菜の和え物 肉団子の甘酢だれ	鶏肉の旨塩炒め煮 ブロッコリーの信田和え 青菜と海老団子の煮物	メバルの生姜煮 しろ菜のくるみ和え 春雨の炒め物	豚肉の和風香味炒め ほうれん草のピーナッツ和え 焼き合わせ	鮭の山椒焼き 白菜と青菜のお浸し 蕪とウインナーの和風炒め				
	エネルギー : 295 kcal 塩 分 : 2.4 g	288 kcal 2.4 g	263 kcal 2.6 g	296 kcal 2.4 g	281 kcal 2.6 g	293 kcal 2.4 g	293 kcal 2.3 g				
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)	
夕食	牛肉のバーベキューソース 胡瓜と蒸し鶏の変わり和え アスパラの味噌バターソース	鱈の野菜あんかけ ぜんまいと分葱の和え物 里芋の石垣揚げ	鶏肉のポン酢炒め煮 切り干し大根の和え物 青梗菜とはんぺんの煮浸し	ほっけの有馬煮 南瓜の胡麻和え しろ菜と豚肉の炒め物	豚肉の甘辛炒め煮 小松菜と板麩のお浸し 揚げだし豆腐	太刀魚の胡麻焼き 白菜の和え物 蕪の真砂あんかけ	肉団子と野菜の煮物 アスパラの和え物 ほうれん草の和風炒め				
	エネルギー : 299 kcal 塩 分 : 2.2 g	291 kcal 2.3 g	264 kcal 2.3 g	292 kcal 2.4 g	284 kcal 1.9 g	278 kcal 2.2 g	313 kcal 2.5 g				

*都合により献立を変更することがあります。