

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)
夕食	白身魚の照り焼き 分葱の東寺和え マカロニの磯炒め	鶏肉の旨煮 ひたし豆 小松菜と竹輪の炒め物	鯖の味噌煮 しろ菜の和え物 茄子のそぼろ炒め	豚肉の生姜焼き風 いんげんの和え物 高野豆腐の含め煮	鯖の塩焼き ブロッコリーの胡麻和え 青梗菜とウィンナーの和風炒め	牛肉と茄子の甘辛炒め煮 胡瓜の信田和え 平天とヤングコーンの煮物	銀ひらすの幽庵焼き キャベツと青菜のピーナツ和え 和風ミートローフ
	エネルギー : 237 kcal 塩 分 : 2.7 g	284 kcal 2.6 g	266 kcal 2.1 g	293 kcal 1.9 g	285 kcal 2.3 g	295 kcal 2.5 g	308 kcal 2.7 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
夕食	鶏肉の照り煮 青梗菜のくるみ和え アスパラと竹輪の炒め物	太刀魚のみぞれ煮 しろ菜の和え物 焚き合わせ	衣笠井(具) 小松菜のナムル 蟹かまとブロッコリーの天ぷら	メバルの山椒焼き 白菜と青菜の変わり和え 根菜煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 アスパラと蒸し鶏のサラダ ほうれん草のさっと煮	鮭の漬け焼き 小松菜の錦糸和え ごぼうと牛肉のソース煮	鶏肉の治部煮 人参とピーマンの酢の物 ニラとぜんまいの炒め物
	エネルギー : 301 kcal 塩 分 : 2.6 g	238 kcal 2.2 g	386 kcal 2.2 g	272 kcal 2.3 g	278 kcal 2.1 g	299 kcal 2.6 g	278 kcal 2.4 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
夕食	鯖の和風ムニエル しろ菜と蟹かまのピーナツ和え 厚揚げの旨煮	豚バラと大根の旨煮 ほうれん草の和え物 カリフラワーと平天の炒め物	ほっけの胡麻焼き 白菜と青菜のお浸し 冬瓜とウィンナーのバター醤油炒め	和風ハンバーグ 胡瓜のピーナツ和え 茄子のさっと煮	太刀魚の照り焼き いんげんのお浸し 千草焼き	鶏肉のがめ煮 青梗菜の和え物 春雨とブロッコリーの炒め物	白身魚の味噌マヨ焼き しろ菜の和え物 里芋の利休煮
	エネルギー : 272 kcal 塩 分 : 2.4 g	311 kcal 2.4 g	286 kcal 2.3 g	310 kcal 2.7 g	306 kcal 2.3 g	313 kcal 2.4 g	319 kcal 2.1 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
夕食	豚肉と大豆の沖縄風煮 小松菜の和え物 冬瓜の生姜あんかけ	鯖の竜田焼き ニラと胡瓜の和え物 春巻き	牛肉のしぐれ煮 アスパラの和え物 ほうれん草の和風炒め	白身の磯部フライと野菜炒め マカロニのゆかり和え ぜんまいと青菜の煮物	鶏肉のガリバタ炒め煮 小松菜の和え物 南瓜のたいたん	銀ひらすの有馬煮 しろ菜のお浸し 揚げしゅうまい	ルーローハン風豚井(具) キャベツのナムル ブロッコリーのさっと煮
	エネルギー : 318 kcal 塩 分 : 2.1 g	310 kcal 1.8 g	290 kcal 2.1 g	324 kcal 2.6 g	337 kcal 1.8 g	290 kcal 2.2 g	324 kcal 2.8 g
	29(月)	30(火)					
夕食	赤魚の山椒焼き 青梗菜の胡麻和え 海老団子とオクラの天ぷら	牛肉のバーベキューソース 青菜と胡瓜の錦糸和え アスパラとベーコンのさっと煮					
	エネルギー : 290 kcal 塩 分 : 2.1 g	282 kcal 2.8 g					

*都合により献立を変更することがあります。