

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)		
夕食		牛肉のケチャップ風煮 ほうれん草の和え物 アスパラとツナの炒め物	白身魚の漬け焼き 小松菜のピーナッツ和え カリフラワーとウインナーのカレー風煮	鶏肉の照り煮 白菜のゆかり和え いんげんの玉子焼き	鯖の味噌煮 茄子の和え物 しろ菜と豚肉の炒め物	豚肉の生姜焼き風 マカロニサラダ ほうれん草の煮浸し		
		エネルギー : 314 kcal 塩 分 : 2.4 g	272 kcal 2.4 g	289 kcal 2.5 g	290 kcal 2.0 g	278 kcal 2.4 g		
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
夕食		鯖の胡麻焼き ブロッコリーの和え物 白菜とハムのとろとろ煮	他人丼(具) 胡瓜の和え物 ピーマンの土佐炒め	白身魚の昆布マヨ焼き キャベツと青菜の和え物 肉団子の煮物	鶏肉のがめ煮 分葱の酢味噌がけ 青梗菜の和風炒め	赤魚のおろし煮 しろ菜の東寺和え 茄子とウインナーの天ぷら	豚肉のカレー風炒め煮 小松菜のくるみ和え ぜんまいの煮物	メバルの香味ソースがけ 白菜と胡瓜の和え物 南瓜とベーコンの和風炒め
		エネルギー : 284 kcal 塩 分 : 2.4 g	280 kcal 2.3 g	333 kcal 2.5 g	313 kcal 2.2 g	255 kcal 2.0 g	303 kcal 2.5 g	288 kcal 2.7 g
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
夕食		肉じゃが煮 いんげんのピーナッツ和え ほうれん草と平天の炒め物	鮭の幽庵焼き 菜の花の和え物 牛肉とごぼうの柳川風煮	鶏肉の治部煮 小松菜の和え物 高野豆腐と落の煮物	鯖の揚げ煮 しろ菜の胡麻和え アスパラと蒸し鶏の炒め物	回鍋肉 カリフラワーのサラダ 菜の花と海老団子の煮浸し	ほっけの山椒焼き 青梗菜の胡麻和え じゃがバターコン炒め	牛肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜のナムル 蕪のさっと煮
		エネルギー : 288 kcal 塩 分 : 2.5 g	281 kcal 2.3 g	302 kcal 2.3 g	266 kcal 2.4 g	276 kcal 2.7 g	298 kcal 2.3 g	284 kcal 2.4 g
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
夕食		太刀魚の漬け焼き 春雨の酢の物 菜の花の煮浸し	鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 ブロッコリーのさっと煮	白身魚の生姜煮 しろ菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ炒め	豚肉と大豆の沖縄風煮 小松菜の和え物 茄子煮	鯖の胡麻焼き 白菜の和え物 ごぼうと牛肉のソース煮	牛肉の甘辛炒め煮 アスパラの和え物 ほうれん草とツナの煮浸し	鯖の照り焼き ぜんまいのお浸し 小松菜の炒め物
		エネルギー : 311 kcal 塩 分 : 2.3 g	285 kcal 2.2 g	281 kcal 2.3 g	365 kcal 2.2 g	302 kcal 2.1 g	270 kcal 2.2 g	295 kcal 2.2 g
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)			
夕食		ポトフ風煮 白菜と青菜の和え物 オープンオムレット	白身魚の有馬煮 しろ菜のピーナッツ和え 蕪の磯あんかけ	豚バラと大根の旨煮 ほうれん草の和え物 彩り豆としらすのバター醤油炒め	赤魚のムニエル 菜の花の和え物 さつま芋の煮物			
		エネルギー : 331 kcal 塩 分 : 3.1 g	202 kcal 2.5 g	374 kcal 2.6 g	301 kcal 1.7 g			

*都合により献立を変更することがあります。