

# 献立一覧表

2026年 7月

[あじ処 花萬 別邸]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
夕食		メバルの漬け焼き カリフラワーの和え物 キャベツと牛肉の旨塩煮	鶏肉のカレー風炒め煮 大根の和え物 青梗菜の煮浸し	鮭のちゃんちゃん焼き風 春雨と青菜の胡麻和え 冬瓜のさっと煮	肉団子と野菜の煮物 小松菜の信田和え いんげんとツナの和風炒め	鱈の胡麻焼き ひじきと青菜の和え物 ピーマンのさっと煮	
		エネルギー : 285 kcal 塩 分 : 2.2 g	292 kcal 2.5 g	299 kcal 2.1 g	300 kcal 2.6 g	233 kcal 2.6 g	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
夕食		牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草と平天のピーナツ和 だし巻き玉子	鶏肉の照り煮 白菜と青菜のくるみ和え 冬瓜の生姜あんかけ	太刀魚のおろし煮 しろ菜とハムの和え物 アスパラの味噌バターソース	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草の和え物 春巻き	白身魚の野菜あんかけ 胡瓜の和え物 夏野菜と牛肉の煮浸し	コロケと玉子焼き 人参と蒸し鶏の変わり和え 小松菜のさっと煮
		エネルギー : 287 kcal 塩 分 : 2.4 g	260 kcal 1.9 g	295 kcal 2.4 g	299 kcal 2.3 g	333 kcal 2.0 g	259 kcal 2.2 g
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	
夕食		鱈の幽庵焼き ごぼうのゆかり和え 里芋のそぼろ炒め	中華丼(具) アスパラの胡麻和え しろ菜と高野豆腐の煮物	ポークチャップ風煮 カリフラワーのピーナツ和え 小松菜とウインナーの炒め物	銀ひらすの山椒焼き 白菜の胡麻和え 竹輪の天ぷら	青椒肉絲 ほうれん草の和え物 茄子の中華風あんかけ	赤魚の漬け焼き キャベツと青菜のお浸し 和風ミートローフ 味噌バターソース
		エネルギー : 289 kcal 塩 分 : 2.1 g	270 kcal 2.0 g	261 kcal 2.3 g	314 kcal 2.5 g	287 kcal 2.5 g	287 kcal 2.4 g
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
夕食		鶏肉のスタミナ炒め 春雨とブロッコリーの和え物 小松菜の煮浸し	メバルの香味ソースがけ しろ菜と板麩のお浸し 南瓜と豚肉の和風炒め	豚肉の胡麻味噌炒め煮 ズッキーニの和え物 茄子のさっと煮	鮭の昆布マヨ焼き 青梗菜の和え物 冬瓜と海老団子の煮物	牛肉の和風香味炒め 胡瓜とツナの和え物 アスパラの煮浸し	鱈の照り焼き 青菜とぜんまいのピーナツ和え 玉葱と豚肉のカレー風煮
		エネルギー : 303 kcal 塩 分 : 2.3 g	304 kcal 2.2 g	300 kcal 2.5 g	287 kcal 2.5 g	279 kcal 2.3 g	301 kcal 2.2 g
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
夕食		ほっけの揚げ煮 アスパラの和え物 しろ菜とベーコンの炒め物	回鍋肉 春雨の酢の物 小松菜のさっと煮	太刀魚の竜田焼き 白菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	牛肉の旨塩炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 焚き合わせ	白身魚の幽庵焼き 小松菜とハムの東寺和え 豆腐の真砂あんかけ	
		エネルギー : 289 kcal 塩 分 : 2.6 g	266 kcal 2.5 g	293 kcal 2.0 g	285 kcal 2.6 g	289 kcal 2.6 g	

\*都合により献立を変更することがあります。