

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)	
昼食		豚肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の和え物 彩り豆のバター醤油炒め	白身魚のムニエル 小松菜の変わり和え いんげんとウインナーのさっと煮	肉じゃが煮 白菜の酢の物 ぜんまいの和風炒め	鯖の幽庵焼き 青梗菜のピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮	鶏の唐揚げ 大根のサラダ ズッキーニの炒め物	
		エネルギー : 281 kcal 塩 分 : 2.2 g	306 kcal 2.3 g	267 kcal 2.3 g	281 kcal 2.1 g	289 kcal 2.1 g	
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
昼食	鯖の生姜煮 しろ菜の和え物 ごぼうの磯炒め	豚肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜の胡麻和え はんぺんの甘酢だれ	銀ひらすの山椒焼き いんげんの錦糸和え キャベツとベーコンのさっと煮	プルコギ風炒め 青梗菜の和え物 カリフラワーとツナの煮浸し	赤魚の漬け焼き 小松菜の香味浸し ピーマンとウインナーの炒め物	鶏肉のガリバタ炒め煮 キャベツのサラダ 茄子のさっと煮	メバルのムニエル しろ菜の錦糸和え マカロニのたらこソテー
	エネルギー : 301 kcal 塩 分 : 2.4 g	280 kcal 2.3 g	270 kcal 2.7 g	285 kcal 2.6 g	286 kcal 2.6 g	318 kcal 2.3 g	289 kcal 2.4 g
13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
昼食	豚バラと白菜の旨煮 ほうれん草の和え物 冬瓜と平天の炒め物	鮭の胡麻焼き 小松菜の和え物 切り干し大根と牛肉の旨塩煮	牛肉と夏野菜の炒め煮 白菜と青菜の和え物 茄子のオランダ煮	鯖の照り焼き キャベツの和え物 さつま芋のレモン煮	鶏肉の治部煮 いんげんの和え物 青梗菜の生姜炒め	ほっけの味噌煮 ぜんまいと煮し鶏の変わり和え しろ菜とあげの炒め物	豚肉の梅肉ソースがけ ピーマンの錦糸和え 焼き合わせ
	エネルギー : 323 kcal 塩 分 : 2.4 g	244 kcal 2.0 g	268 kcal 2.4 g	288 kcal 2.1 g	296 kcal 2.3 g	252 kcal 1.8 g	282 kcal 2.7 g
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
昼食	シイラの磯マヨ焼き 青梗菜の胡麻和え 大根とベーコンのさっと煮	牛肉のしぐれ煮 冬瓜の冷やし鉢 ほうれん草とツナの和風炒め	海老カツとオムレツ 小松菜とハムの和え物 ぜんまいの煮物	鶏肉のがめ煮 白菜と胡瓜の塩だれサラダ いんげんの炒め物	鯖の和風ムニエル しろ菜のお浸し じゃが芋とベーコンのバター醤油炒	メンチカツ ピーマンと大根のナムル ほうれん草の玉子焼き	鯖の山椒焼き 茄子のお浸し 小松菜とウインナーの胡麻塩炒め
	エネルギー : 299 kcal 塩 分 : 2.6 g	281 kcal 2.1 g	309 kcal 2.2 g	300 kcal 1.9 g	319 kcal 2.4 g	362 kcal 2.5 g	280 kcal 2.1 g
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
昼食	ハンバーグ オニオンソース 南瓜と豆のサラダ 白菜と青菜のさっと煮	銀ひらすの漬け焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 青梗菜と海老団子の煮浸し	鶏肉の旨煮 大根のゆかり和え キャベツとツナの炒め物	赤魚の夏野菜あんかけ しろ菜の和え物 揚げしゅうまい	豚肉の生姜焼き風 胡瓜の変わり和え 南瓜のたいたん		
	エネルギー : 317 kcal 塩 分 : 2.6 g	277 kcal 2.5 g	300 kcal 2.3 g	318 kcal 2.2 g	281 kcal 1.5 g		

*都合により献立を変更することがあります。