

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)	
朝食		鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 ゆで青菜	高野豆腐のたいたん ほうれん草のピーナツ和え ちりめんじゃこ	だし巻き玉子 ブロッコリーのお浸し ツナ味噌	鶏肉の甘辛煮 カリフラワーの和え物 ゆでほうれん草	豚肉と茄子の甘辛煮 しろ菜の和え物 玉葱の甘酢漬	
		エネルギー : 128 kcal 塩 分 : 0.7 g	113 kcal 1.1 g	104 kcal 1.1 g	112 kcal 0.8 g	110 kcal 0.8 g	
6(月)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	キャベツとツナのトマト煮 アスパラの和え物 コーンバター	春雨と青菜の炒め物 大根の煮物 鮭フレーク	牛肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 かに風味かまぼこ	メバルの照り焼き ぜんまいの煮物 しば漬	蒸し鶏 青梗菜のお浸し 塩昆布	くずし豆腐 小松菜のナムル 長芋煮	ポイルウインナー アスパラとツナの和え物 玉葱サラダ
	エネルギー : 125 kcal 塩 分 : 0.9 g	108 kcal 1.0 g	117 kcal 1.1 g	110 kcal 1.1 g	115 kcal 1.2 g	121 kcal 1.0 g	131 kcal 1.0 g
13(月)		14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	はんぺん煮 しろ菜の和風炒め 金時豆	野菜炒め いんげんとあげの煮物 ちりめんじゃこ	ミートボール 胡瓜の和え物 じゃが芋の磯煮	炒り鶏 大根の和え物 なめ茸	白身魚の漬け焼き ほうれん草のお浸し にんじんの和風グラッセ	プレーンオムレツ アスパラの炒め物 キャベツのサラダ	チリコンカン しろ菜の炒め物 冬瓜のコンソメ煮
	エネルギー : 115 kcal 塩 分 : 1.1 g	121 kcal 1.2 g	118 kcal 1.2 g	127 kcal 1.1 g	124 kcal 1.1 g	110 kcal 0.9 g	109 kcal 1.2 g
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	金平ごぼう 白菜と胡瓜の和え物 鮭フレーク	平天煮 人参しりしり風 ゆで青菜	鶏肉の甘辛煮 ピーマンの和え物 たくあん漬	ポイルウインナー 玉葱のナムル 温野菜	マカロニのケチャップ炒め キャベツの和え物 茄子のマリネ	赤魚の煮付け しろ菜の和え物 うぐいす豆	ひじきの炒り煮 ブロッコリーの和え物 なめこおろし和え
	エネルギー : 107 kcal 塩 分 : 1.0 g	101 kcal 1.0 g	105 kcal 1.0 g	114 kcal 0.7 g	126 kcal 0.9 g	117 kcal 0.9 g	122 kcal 1.1 g
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	牛肉とごぼうの煮物 いんげんの和え物 かに風味かまぼこ	蒸し鶏 ほうれん草の胡麻和え しば漬	彩り玉子 さつま芋煮 塩昆布	豚肉と白菜の炒め物 小松菜のお浸し なめこおろし和え	肉団子の煮物 白菜の和え物 ゆでブロッコリー		
	エネルギー : 125 kcal 塩 分 : 1.1 g	105 kcal 1.0 g	120 kcal 1.2 g	101 kcal 0.9 g	125 kcal 1.0 g		

*都合により献立を変更することがあります。