

献立一覧表

2026年 9月

[あじ処 花萬 別邸]

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
夕食		鶏肉と野菜のめんつゆ煮 春雨とアスパラの胡麻和え しる菜とベーコンの炒め物	豚肉のプルコギ風炒め 小松菜のお浸し 春巻き	鰻のキノコあんかけ 南瓜とハムのピーナッツ和え ブロッコリーの炒め物	牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の変わり和え 冬瓜の田楽	ほっけの幽庵焼き 分葱と蒸し鶏のくるみの和え 茄子のオランダ煮	鶏肉のさっぱり煮 ひたし豆 小松菜と竹輪の炒め物
		エネルギー : 287 kcal	334 kcal	283 kcal	287 kcal	305 kcal	291 kcal
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
夕食		太刀魚の煮付け しる菜の胡麻和え アスパラの塩バター炒め	豚バラと冬瓜の旨煮 蓮根の梅おかか和え ぜんまいと青菜の炒め物	白身魚のオーロラ焼き 青梗菜のお浸し じゃが芋のたらこバター炒め	鰻の漬け焼き 胡瓜の東寺和え いんげんのそぼろあんかけ	牛肉のカレー風炒め煮 ピーマンのナムル 根菜の煮物	チキンカツ ぜんまいのサラダ 青梗菜のさっと煮
		エネルギー : 294 kcal	335 kcal	314 kcal	267 kcal	291 kcal	320 kcal
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
夕食		豚肉の青椒肉絲 カリフラワーのナムル 小松菜と海老団子のさっと煮	銀ひらすの胡麻焼き 白菜と胡瓜の和え物 切り干し大根と豚肉の旨塩煮	牛丼(具) 茄子の南蛮漬け ほうれん草と平天の煮浸し	鶏肉のガリバタ炒め煮 小松菜の和え物 ピーマンのさっと煮	赤魚の照り焼き 分葱と蒸し鶏の和え物 春雨とブロッコリーの炒め物	メバルの生姜煮 しる菜の胡麻和え 南瓜とウインナーの天ぷら
		エネルギー : 270 kcal	278 kcal	601 kcal	301 kcal	298 kcal	290 kcal
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
夕食		(別邸夕)鯛の塩焼き 白菜と青菜の煮浸し ごぼうのサラダ	牛肉の旨塩炒め煮 胡瓜の信田和え はんぺんの甘酢だれ	鰻の揚げ煮 青菜と大根の和え物 里芋の利休煮	肉団子と野菜の煮物 青梗菜の和え物 マカロニの磯炒め	ほっけの有馬煮 しる菜の胡麻和え ひじきと大豆の炒め煮	ポークチャップ風煮 いんげんのピーナッツ和え 小松菜と平天の炒め物
		エネルギー : 245 kcal	290 kcal	295 kcal	288 kcal	213 kcal	272 kcal
	28(月)	29(火)	30(水)				
夕食		牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の塩昆布和え ほうれん草とツナの炒め物	白身魚の南蛮漬け キャベツと青菜の和え物 和風ミートローフ 味噌バターソース	鶏肉の照り煮 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮			
		エネルギー : 297 kcal	323 kcal	300 kcal			

*都合により献立を変更することがあります。