

献立一覧表

2026年 8月

[あじ処 花萬 別邸]

						1(土)	2(日)
夕食						親子丼(具) 白菜の酢の物 大根の磯炒め	鯖の煮付け しろ菜の和え物 茄子とベーコンの塩バター炒め
						エネルギー : 294 kcal	293 kcal
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
夕食	豚肉の麻婆風炒め 人参といんげんのナムル ほうれん草と平天のさっと煮	鯖の山椒焼き 白菜の和え物 海老団子とオクラの天ぷら	牛肉の甘辛炒め煮 胡瓜の和え物 高野豆腐の含め煮	銀ひらすの漬け焼き キャベツのピーナッツ和え 茄子のそぼろ炒め	鶏肉の梅肉ソースがけ 青梗菜の和え物 ひじきと大豆の炒め煮	赤魚のおろし煮 冬瓜の冷やし鉢 しろ菜とウインナーの和風炒め	豚肉のカレー風炒め煮 ぜんまいのくるみ和え 小松菜の煮浸し
	エネルギー : 280 kcal	341 kcal	300 kcal	283 kcal	300 kcal	227 kcal	280 kcal
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
夕食	メバルの胡麻焼き 白菜と青菜の和え物 さつま芋の煮物	和風ハンバーグ アスパラの和え物 ほうれん草と平天の炒め物	鮭の照り焼き キャベツの和え物 ごぼうと牛肉のソース煮	三色丼(具) 小松菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	鱈の揚げ煮 しろ菜の胡麻和え アスパラの塩バター炒め	豚肉の生姜焼き風 ズッキーニのサラダ 春雨と青菜の炒め物	ほっけの塩焼き 青梗菜のお浸し 南瓜と豚肉の和風炒め
	エネルギー : 302 kcal	281 kcal	297 kcal	290 kcal	283 kcal	282 kcal	282 kcal
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
夕食	牛肉のバーベキューソース 胡瓜と蒸し鶏の変わり和え 冬瓜と平天のさっと煮	太刀魚の幽庵焼き いんげんのピーナッツ和え はんぺんの磯あんかけ	メンチカツ 青梗菜の和え物 ブロッコリーと蟹かまの玉子焼き	白身魚のコーンマヨ焼き しろ菜のお浸し じゃが芋とベーコンのバター醤油炒	豚肉の胡麻味噌炒め煮 小松菜の和え物 夏野菜の煮浸し	鯖の山椒焼き 白菜と胡瓜の信田和え 里芋の真砂あんかけ	牛肉のオイスターソース炒め煮 アスパラの東寺和え ほうれん草とベーコンのさっと煮
	エネルギー : 277 kcal	293 kcal	349 kcal	325 kcal	257 kcal	283 kcal	275 kcal
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
夕食	鯖の漬け焼き ぜんまいの和え物 肉団子と青菜の煮物	鶏肉のガリバタ炒め煮 白菜と青菜の和え物 茄子のさっと煮	銀ひらすの有馬煮 しろ菜の和え物 マカロニと蒸し鶏の炒め物	豚肉と大豆の沖縄風煮 ほうれん草の和え物 ズッキーニと蟹かまの炒め物	赤魚の胡麻焼き 白菜のお浸し だし巻き玉子	肉じゃがが煮 胡瓜の酢の物 いんげんとツナの炒め物	木の葉丼(具) 人参のピーナッツ和え カリフラワーとウインナーのさっと煮
	エネルギー : 281 kcal	293 kcal	290 kcal	306 kcal	268 kcal	298 kcal	272 kcal
	31(月)						
夕食	鮭のちゃんちゃん焼き風 切り干し大根の和え物 青梗菜の和風炒め						
	エネルギー : 288 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。