

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)
昼食		白身魚の山椒焼き 白菜と胡瓜の和え物 ぜんまいと牛肉の炒め煮	鰯の漬け焼き ピーマンのお浸し じゃが芋のそぼろ炒め	鶏肉の旨煮 青梗菜の和え物 揚げだし豆腐	鯖の竜田焼き ごぼうのゆかり和え しろ菜の煮浸し	豚肉のバーベキューソース 胡瓜のナムル はんぺんの磯部揚げ	銀ひらすのムニエル いんげんのサラダ 青梗菜とベーコンのさっと煮
		エネルギー : 290 kcal	283 kcal	300 kcal	289 kcal	312 kcal	287 kcal
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
昼食		牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草の和風炒め カリフラワーと平天の煮物	赤魚の照り焼き 小松菜のお浸し ピーマンとウインナーの炒め物	鶏肉の麻婆風炒め 白菜の和え物 茄子と蟹かまのさっと煮	豚肉の胡麻味噌炒め煮 アスパラの和え物 しろ菜と高野豆腐の煮物	メバルの有馬煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリーと豚肉の和風炒め	鯖の塩焼き 小松菜とハムの胡麻和え さつま芋の煮物
		エネルギー : 279 kcal	299 kcal	278 kcal	297 kcal	241 kcal	301 kcal
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
昼食		鰯の幽庵焼き 青梗菜のお浸し マカロニと南瓜のバター醤油炒め	鶏の唐揚げ 分葱と青菜の和え物 ひじきの玉子焼き	ほっけの味噌煮 しろ菜の変わり和え はんぺんの石垣揚げ	シイラの昆布マヨ焼き 胡瓜の和え物 里芋の煮物	豚肉の梅肉ソースがけ キャベツと青菜の和え物 肉団子の煮物	牛肉のオイスターソース炒め煮 人参のサラダ 青梗菜のさっと煮
		エネルギー : 261 kcal	330 kcal	311 kcal	285 kcal	291 kcal	273 kcal
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
昼食		鶏肉の治部煮 いんげんの和え物 冬瓜のさっと煮	鰯のおろし煮 しろ菜の胡麻和え カリフラワーの味噌バターソース	豚肉の生姜焼き風 ほうれん草と蟹かまの和え物 焚き合わせ	鯖の胡麻焼き 茄子と蒸し鶏のポン酢和え 小松菜のさっと煮	肉じゃが煮 アスパラの和え物 白菜とウインナーの煮浸し	銀ひらすの照り焼き ブロッコリーのお浸し キャベツとウインナーの和風炒め
		エネルギー : 296 kcal	237 kcal	239 kcal	264 kcal	308 kcal	293 kcal
	28(月)	29(火)	30(水)				
昼食		赤魚の野菜あんかけ しろ菜の和え物 がんもの旨煮	豚肉の甘辛炒め煮 胡瓜のピーナッツ和え 海老団子と冬瓜の煮物	メバルの和風ムニエル 青梗菜の和え物 揚げしゅうまい			
		エネルギー : 284 kcal	243 kcal	321 kcal			

*都合により献立を変更することがあります。