

献立一覧表

2026年 8月

[あじ処 花萬 別邸]

						1(土)	2(日)
昼食						メバルの胡麻焼き キャベツのお浸し いんげんとウインナーの和風炒め	牛肉のバーベキューソース ぜんまいと蒸し鶏のサラダ 青梗菜のさっと煮
						エネルギー : 280 kcal	285 kcal
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
昼食	鮭の照り焼き 小松菜の信田和え カリフラワーとツナのとろとろ煮	鶏肉と冬瓜のさっぱり煮 青菜とキャベツの和え物 切り干し大根とハムの炒め物	鰯の生姜あんかけ ごぼうの塩昆布和え しろ菜と豚肉の和風炒め	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草の土佐和え ぜんまいとがんもの煮物	ほっけの塩焼き 小松菜の胡麻和え マカロニの味噌バター炒め	牛肉のしぐれ煮 白菜と胡瓜の和え物 はんぺんの石垣揚げ	シイラの磯マヨ焼き ピーマンの和え物 里芋の煮物
	エネルギー : 258 kcal	285 kcal	278 kcal	289 kcal	268 kcal	311 kcal	284 kcal
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
昼食	鶏の唐揚げ 茄子のポン酢和え 青梗菜のさっと煮	白身魚の有馬煮 しろ菜の信田和え いんげんと牛肉の塩バター炒め	ポークチャップ風煮 胡瓜と蟹かまのサラダ ブロッコリーのさっと煮	鰯の山椒焼き 青梗菜と蒸し鶏の変わり和え 冬瓜と厚揚げの煮物	青椒肉絲 ほうれん草のピーナッツ和え 茄子とウインナーのさっと煮	鯖の漬け焼き ごぼうの梅肉和え 小松菜の煮浸し	鶏肉のスタミナ炒め 白菜のナムル いんげんのさっと煮
	エネルギー : 281 kcal	284 kcal	277 kcal	280 kcal	293 kcal	263 kcal	291 kcal
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
昼食	銀ひらすの味噌煮 ぜんまいの胡麻和え しろ菜とベーコンの炒め物	豚肉の和風香味炒め ピーマンの酢の物 青菜と高野豆腐の煮物	赤魚の胡麻焼き 小松菜の和え物 筑前煮	牛肉と茄子の炒め煮 白菜の酢の物 金平ごぼう	メバルの南蛮漬け 青梗菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	鶏肉の照り煮 キャベツと青菜のピーナッツ和え いんげんとツナの炒め物	海老カツとオムレツ しろ菜の和え物 彩り煮豆
	エネルギー : 286 kcal	265 kcal	289 kcal	311 kcal	242 kcal	282 kcal	284 kcal
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
昼食	豚肉の甘辛炒め煮 胡瓜のナムル 南瓜とズッキーニのさっと煮	鰯のムニエル 人参のサラダ 冬瓜とウインナーの洋風煮	牛肉の旨塩炒め煮 青梗菜の和え物 焚き合わせ	白身フライと野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 小松菜とツナの煮浸し	肉団子と野菜の煮物 青菜とキャベツの和え物 アスパラの味噌バターソース	シイラの野菜あんかけ 茄子の生姜和え しろ菜と豚肉の炒め物	回鍋肉 ほうれん草の錦糸和え 冬瓜と海老団子の煮物
	エネルギー : 254 kcal	287 kcal	291 kcal	340 kcal	291 kcal	268 kcal	272 kcal
	31(月)						
昼食	焼肉風炒め 小松菜の変わり和え いんげんの煮浸し						
	エネルギー : 297 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。