

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)
朝食		平天煮 茄子の中華風炒め ゆでほうれん草	蒸し鶏 青梗菜の和え物 ツナ味噌	赤魚の煮付け 胡瓜の和え物 うぐいす豆	ポイルウインナー ピーマンのナムル 人参サラダ	海老団子の煮物 小松菜のお浸し 大根の甘酢漬け	豚肉の甘辛炒め しろ菜の胡麻和え 高菜漬け
		エネルギー : 101 kcal	121 kcal	117 kcal	112 kcal	118 kcal	107 kcal
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	豆腐と青菜のチャンプル 大根の酢の物 鮭フレーク	炒り鶏 いんげんの和え物 なめこおろし和え	だし巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 金時豆	春雨の炒め物 小松菜のピーナッツ和え ちりめんじゃこ	牛肉の甘辛煮 白菜の和え物 かに風味かまぼこ	チリコンカン しろ菜の炒め物 茄子のコンソメ煮	ほっけの漬け焼き アスパラの和え物 玉葱の甘酢漬け
	エネルギー : 121 kcal	125 kcal	107 kcal	109 kcal	116 kcal	111 kcal	108 kcal
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	鶏肉の甘辛煮 キャベツの和え物 なめ茸	高野豆腐のたいたん ほうれん草の和風炒め 塩昆布	豚肉と白菜の炒め物 小松菜とツナの和え物 なめこおろし和え	金平ごぼう しろ菜のお浸し 鮭フレーク	はんぺん煮 青梗菜の炒め物 うぐいす豆	鰯の塩焼き 胡瓜の和え物 長芋煮	蒸し鶏 茄子のお浸し しば漬け
	エネルギー : 124 kcal	119 kcal	116 kcal	112 kcal	112 kcal	112 kcal	111 kcal
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ポイルウインナー アスパラの炒め物 ゆで青菜	ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え ちりめんじゃこ	メバルの照り焼き いんげんのさっと煮 ゆで青菜	プレーンオムレツ ブロッコリーの炒め物 かに風味かまぼこ	くずし豆腐 ほうれん草の胡麻和え たくあん漬け	炒り鶏 青梗菜のお浸し なめこおろし和え	鱈の煮付け しろ菜の和え物 金時豆
	エネルギー : 106 kcal	104 kcal	110 kcal	100 kcal	105 kcal	121 kcal	100 kcal
	28(月)	29(火)	30(水)				
朝食	春雨と青菜の炒め物 冬瓜の煮物 鮭フレーク	さつま芋と白菜のクリーム煮 青梗菜の和え物 なめ茸	ミートボール 小松菜の和え物 温野菜				
	エネルギー : 109 kcal	107 kcal	104 kcal				

*都合により献立を変更することがあります。