

献立一覧表

2026年 8月

[あじ処 花萬 別邸]

						1(土)	2(日)
朝食						春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し ツナ味噌	鰹の塩焼き 胡瓜の和え物 長芋煮
						エネルギー : 117 kcal	112 kcal
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	炒り鶏 アスパラのお浸し 高菜漬け	チリコンカン しろ菜の炒め物 茄子のコンソメ煮	ポイルウインナー 小松菜のナムル 温野菜	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し かに風味かまぼこ	牛肉と白菜の甘辛煮 アスパラの和え物 たくあん漬け	野菜炒め ブロッコリーのお浸し ちりめんじゃこ	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 なめこおろし和え
	エネルギー : 115 kcal	117 kcal	117 kcal	109 kcal	103 kcal	107 kcal	120 kcal
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	ほっけの漬け焼き ピーマンの和え物 玉葱の甘酢漬け	切り干し大根煮 小松菜の和え物 ツナ味噌	春雨の炒め物 しろ菜のお浸し なめ茸	海老団子の煮物 白菜の炒め物 にんじんの和風グラッセ	メバルの照り焼き キャベツの和え物 金時豆	蒸し鶏 青梗菜のお浸し 塩昆布	プレーンオムレツ 茄子のトマト煮 アスパラの和え物
	エネルギー : 109 kcal	106 kcal	101 kcal	101 kcal	120 kcal	115 kcal	110 kcal
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 高菜漬け	鰹の煮付け 白菜の和え物 うぐいす豆	牛肉の甘辛煮 胡瓜の和え物 玉葱サラダ	ポイルウインナー アスパラの炒め物 ゆでほうれん草	厚揚げの旨煮 人参のナムル しば漬け	豆腐と青菜のチャンプル ブロッコリーの和え物 鮭フレーク	マカロニのケチャップ炒め ごぼうサラダ 冬瓜のコンソメ煮
	エネルギー : 100 kcal	108 kcal	128 kcal	107 kcal	112 kcal	128 kcal	113 kcal
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	はんぺん煮 いんげんの和風炒め ゆで青菜	豚肉とかりフラワーの炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え かに風味かまぼこ	鰹の塩焼き キャベツの煮浸し 長芋煮	鶏肉の甘辛煮 胡瓜の和え物 なめこおろし和え	ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え ちりめんじゃこ	ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し たくあん漬け	高野豆腐のたいたん 青梗菜の和風炒め 塩昆布
	エネルギー : 115 kcal	108 kcal	116 kcal	118 kcal	104 kcal	101 kcal	116 kcal
	31(月)						
朝食	ミートボール 人参しりしり風 なめ茸						
	エネルギー : 122 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。