□□ 献 立 一 覧 表 □□

2026年 １１月

［あじ処　花萬　別邸］

							1(日)
夕食							豚肉の甘辛炒め煮 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 焚き合わせ
							エネルギー：278 kcal 塩　分：2.3 g
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
夕食	ほっけの山椒焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの変わり和え 小松菜と豚肉の炒め煮	メバルの幽庵焼き キャベツと青菜のお浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰﾏﾖ炒め	鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 蕪と揚げの葛煮	鮭の塩焼き しろ菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 茄子のそぼろ炒め	豚肉のオイスターソース炒め煮 小松菜のくるみ和え もやしと平天の煮浸し	鱈の揚げ煮 春雨と青菜の和え物 南瓜と椎茸の甘辛炒め	牛肉とキノコの炒め煮 ピーマンと蒸し鶏のナムル ほうれん草のさっと煮
	エネルギー：278 kcal 塩　分：1.9 g	285 kcal 2.7 g	320 kcal 2.2 g	270 kcal 2.0 g	276 kcal 2.4 g	311 kcal 2.3 g	312 kcal 2.1 g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
夕食	ほっけの漬け焼き 小松菜の和え物 じゃが芋と肉団子のﾊﾞﾀｰ醤油	鶏肉の旨煮 春菊の和え物 ごぼうとツナの甘辛炒め	太刀魚のみぞれ煮 アスパラの錦糸和え しろ菜の和風炒め	豚バラ肉と大豆の煮物 ぜんまいのお浸し もやしと青菜の炒め物	白身魚の胡麻焼き 春菊のお浸し 里芋とﾍﾞｰｺﾝのﾏﾖ醤油炒め	牛肉の赤味噌炒め煮 胡瓜とハムの和え物 いんげんのさっと煮	鰆の照り焼き ごぼうの灘和え 白菜と青菜の煮浸し
	エネルギー：278 kcal 塩　分：2.5 g	293 kcal 2.3 g	282 kcal 2.4 g	337 kcal 2.2 g	282 kcal 2.5 g	301 kcal 2.5 g	291 kcal 2.3 g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
夕食	鶏肉のちゃんこ風煮 青梗菜の東寺和え ぜんまいの炒め煮	鯖の煮付け しろ菜のお浸し 浦上そぼろ	ルーローハン風豚丼(具) カリフラワーの和え物 小松菜のさっと煮	白身魚のﾑﾆｴﾙ 和風おろしｿｰｽ さつま芋のオーロラ和え 白菜の煮浸し	牛肉のバーベキューソース ほうれん草ともやしの和え物 蕪とタラコのとろとろ煮	赤魚の幽庵焼き 春菊のお浸し マカロニのゆかりソテー	鶏肉の旨塩炒め煮 小松菜とﾂﾅのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ブロッコリーのさっと煮
	エネルギー：272 kcal 塩　分：2.7 g	302 kcal 2.5 g	292 kcal 2.7 g	317 kcal 2.1 g	246 kcal 2.8 g	286 kcal 2.7 g	280 kcal 2.3 g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
夕食	メバルの胡麻焼き しろ菜の和え物 豚肉とごぼうの和風炒め	豚肉の甘辛煮 分葱の和え物 野菜天ぷら	鮭の山椒焼き 青梗菜の胡麻和え 和風ポトフ風煮	牛肉の麻婆風炒め 胡瓜と塩昆布のナムル ｱｽﾊﾟﾗと海老団子の煮物	ツナ玉丼(具) ぜんまいの和え物 春菊の煮浸し	鶏肉の中華風炒め煮 青梗菜の和え物 春巻き	ほっけの有馬煮 しろ菜の和え物 切り干し大根と豚肉の炒め物
	エネルギー：306 kcal 塩　分：2.2 g	290 kcal 1.6 g	287 kcal 2.6 g	290 kcal 2.6 g	304 kcal 2.5 g	360 kcal 2.0 g	287 kcal 2.1 g
	30(月)						
夕食	メンチカツ 彩り豆のサラダ 小松菜のさっと煮						
	エネルギー：376 kcal 塩　分：2.5 g						

＊都合により献立を変更することがあります。