□□ 献 立 一 覧 表 □□

2026年 １１月

［あじ処　花萬　別邸］

							1(日)
昼食							シイラの磯マヨ焼き 青梗菜の和え物 里芋のそぼろあんかけ
							エネルギー：310 kcal 塩分：2.5 g
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
昼食	肉団子と野菜のコンソメ煮 胡瓜のサラダ オープンオムレツ	豚肉の味噌炒め煮 ごぼうの土佐酢和え ほうれん草の煮浸し	白身魚の胡麻焼き 小松菜の和え物 さつま芋のレモン煮	牛肉のすき焼き風煮 春菊の和え物 ぜんまいとツナの炒め物	鰆の照り焼き ピーマンの変わり和え 青梗菜のさっと煮	鶏肉と茄子のトマト煮 キャベツのサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの玉子焼き	鯖の山椒焼き しろ菜の和え物 ごぼうと海老団子の煮物
	エネルギー：292 kcal 塩分：2.4 g	291 kcal 2.3 g	248 kcal 2.3 g	298 kcal 2.3 g	283 kcal 2.4 g	330 kcal 2.4 g	280 kcal 2.3 g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
昼食	豚肉のスタミナ炒め 胡瓜の和え物 あんかけ豆腐	白身魚の昆布マヨ焼き いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのさっと煮	牛肉と蕪の炒め煮 青梗菜のお浸し はんぺんの田楽味噌	赤魚の幽庵焼き ピーマンの胡麻和え 南瓜のたいたん	鶏の唐揚げ 春雨のサラダ 茄子煮	メバルの有馬煮 しろ菜と蒸し鶏の和え物 アスパラのそぼろ炒め	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 焚き合わせ
	エネルギー：294 kcal 塩分：2.1 g	296 kcal 2.6 g	284 kcal 2.5 g	274 kcal 2.0 g	333 kcal 2.3 g	231 kcal 2.0 g	307 kcal 2.2 g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
昼食	鮭のムニエル 切り干し大根のナムル 小松菜の炒め物	コロッケとしらす玉子焼き 春菊の和え物 蕪とｳｲﾝﾅｰの洋風煮	鱈の野菜あんかけ ひじきと彩り豆の和え物 肉しゅうまい	鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物 いんげんと平天の金平風	ほっけの塩焼き しろ菜のお浸し ぜんまいと豚肉の煮物	豚肉の生姜焼き風 胡瓜のマヨポンがけ 南瓜と竹輪の煮物	太刀魚の胡麻焼き 大根とハムの磯和え 青梗菜の煮浸し
	エネルギー：293 kcal 塩分：2.1 g	335 kcal 2.7 g	272 kcal 2.5 g	298 kcal 2.6 g	249 kcal 2.1 g	287 kcal 2.3 g	312 kcal 2.3 g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
昼食	青椒肉絲 ほうれん草の和え物 蕪の味噌バターソース	白身魚の和風ムニエル 小松菜の信田和え 肉団子の煮物	鶏肉の治部煮 春菊の和え物 いんげんとツナの炒め物	鰆のみぞれ煮 カリフラワーの和え物 しろ菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物	ポークチャップ風煮 ほうれん草の和え物 南瓜とﾋﾟｰﾏﾝのソテー	鯖の塩焼き 小松菜の和え物 蕪とｳｲﾝﾅｰのさっと煮	牛肉の甘辛炒め煮 白菜と蟹かまの酢の物 アスパラのさっと煮
	エネルギー：259 kcal 塩分：2.4 g	301 kcal 2.5 g	295 kcal 2.5 g	292 kcal 2.5 g	282 kcal 2.5 g	280 kcal 2.3 g	233 kcal 2.2 g
	30(月)						
昼食	白身魚の幽庵焼き ブロッコリーの胡麻和え 青梗菜とﾍﾞｰｺﾝの和風炒め						
	エネルギー：280 kcal 塩分：2.6 g						

＊都合により献立を変更することがあります。