□□ 献 立 一 覧 表 □□

2026年 １１月

［あじ処　花萬　別邸］

							1(日)
朝食							牛肉の甘辛煮 アスパラの和え物 ゆで青菜
							エネルギー：117 kcal 塩分：0.9 g
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	蕪のクリーム煮 ｷｬﾍﾞﾂと南瓜の炒め物 鮭フレーク	ジャーマンポテト 青梗菜のお浸し なめこおろし和え	鰆の漬け焼き 胡瓜の和え物 なめ茸	プレーンオムレツ 南瓜のクリーム煮 キャベツのサラダ	春雨の炒め物 アスパラのナムル ちりめんじゃこ	はんぺん煮 ほうれん草の和風炒め うぐいす豆	炒り鶏 小松菜の和え物 たくあん漬け
	エネルギー：110 kcal 塩分：0.9 g	120 kcal 1.0 g	131 kcal 1.0 g	117 kcal 0.8 g	111 kcal 1.3 g	119 kcal 1.1 g	114 kcal 0.9 g
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	赤魚の煮付け 茄子の炒め物 ゆで青菜	ボイルウインナー カリフラワーのトマト煮 ピーマンの和え物	高野豆腐のたいたん 小松菜の和風炒め しば漬け	白菜とツナの中華風煮 いんげんのナムル なめ茸	牛肉と大根の煮物 ごぼうの土佐和え ゆで青菜	彩り玉子 ぜんまいの煮物 なめこおろし和え	ミートボール 春菊の和え物 ふかし芋(さつま芋)
	エネルギー：112 kcal 塩分：0.8 g	119 kcal 1.0 g	111 kcal 1.2 g	110 kcal 1.1 g	122 kcal 0.9 g	127 kcal 1.2 g	126 kcal 0.9 g
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	豚肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め物 アスパラの和え物 金時豆	春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し かに風味かまぼこ	蒸し鶏 キャベツの胡麻和え なめ茸	鰺の塩焼き しろ菜のお浸し 高菜漬け	金平ごぼう 青梗菜の和え物 鮭フレーク	くずし豆腐 いんげんの胡麻和え ちりめんじゃこ	海老団子の煮物 ほうれん草の中華風炒め うぐいす豆
	エネルギー：115 kcal 塩分：0.7 g	105 kcal 1.1 g	117 kcal 1.2 g	116 kcal 1.0 g	107 kcal 1.0 g	112 kcal 1.1 g	120 kcal 1.1 g
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	ボイルウインナー 白菜のサラダ にんじんの和風グラッセ	牛肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め物 ブロッコリーの和え物 しば漬け	春雨の炒め物 ほうれん草の和え物 長芋煮	炒り鶏 茄子の揚げ浸し ゆで青菜	白身魚の漬け焼き いんげんの胡麻和え なめこおろし和え	ひじきの炒り煮 胡瓜の和え物 カリフラワーの甘酢漬け	豆腐の葛煮 春菊の和え物 人参しりしり風
	エネルギー：122 kcal 塩分：0.9 g	110 kcal 1.0 g	117 kcal 1.0 g	123 kcal 0.7 g	118 kcal 1.2 g	110 kcal 1.0 g	113 kcal 1.1 g
	30(月)						
朝食	だし巻き玉子 ピーマンの煮浸し ツナ味噌						
	エネルギー：118 kcal 塩分：1.2 g						

＊都合により献立を変更することがあります。