

献立一覧表

2026年 10月

[あじ処 花萬 別邸]

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
夕食				鰯の味噌煮 茄子の揚げ浸し しろ菜とウインナーの和風炒め	豚肉の塩だれ炒め煮 ピーマンのお浸し 南瓜のたいたん	鰯の揚げ煮 春雨と蟹かまの和風サラダ ブロッコリーの煮浸し	牛肉のバーベキューソース アスパラとツナのピーナッツ和え 青梗菜のさっと煮
				エネルギー : 299 kcal 塩 分 : 2.3 g	278 kcal 2.2 g	300 kcal 2.6 g	280 kcal 2.6 g
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
夕食	赤魚の照り焼き 胡瓜と蒸し鶏のくるみ和え 千草焼き	鶏肉の中華風炒め煮 白菜と青菜の和え物 春巻き	鮭の煮付け ほうれん草の和え物 浦上そばろ	豚肉の生姜焼き風 ポテトサラダ 小松菜とツナの煮浸し	鯖の塩焼き 青梗菜の辛子和え いんげんとウインナーのさっと煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜の和え物 大根の真砂あんかけ	ほっけの幽庵焼き しろ菜の和え物 マカロニの磯炒め
	エネルギー : 293 kcal 塩 分 : 2.3 g	354 kcal 1.9 g	284 kcal 2.4 g	298 kcal 2.1 g	261 kcal 2.4 g	264 kcal 2.7 g	279 kcal 2.5 g
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
夕食	カニ玉丼(具) もやしと青菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮	白身魚の南蛮漬け 小松菜の和え物 キノコと豚肉の和風炒め	豚肉のカレー風炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え はんぺんの味噌バターソース	メバルの山椒焼き 胡瓜の東寺和え ごぼうと豚肉のソース煮	ハンバーグトマト煮 キャベツの和え物 茄子とツナの炒め物	白身魚の香草焼き ピーマンと蒸し鶏のサラダ ほうれん草のさっと煮	鶏肉の治部煮 ブロッコリーの和え物 小松菜と平天の炒め物
	エネルギー : 223 kcal 塩 分 : 2.7 g	302 kcal 2.0 g	291 kcal 2.7 g	283 kcal 2.1 g	301 kcal 2.4 g	294 kcal 2.1 g	298 kcal 2.3 g
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
夕食	シイラの昆布マヨ焼き アスパラの和え物 青梗菜と豚肉のさっと煮	豚肉の麻婆風炒め 胡瓜の胡麻和え さつま芋の煮物	鰯の胡麻焼き しろ菜と彩り豆の和え物 蕪とハムのとろとろ煮	牛肉と大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 蟹かまと椎茸の天ぷら	太刀魚の照り焼き 小松菜のお浸し 根菜の煮物	焼き鳥風丼(具) 青梗菜とツナの和え物 いんげんの煮浸し	鰯の野菜あんかけ 胡瓜の和え物 肉団子の煮物
	エネルギー : 321 kcal 塩 分 : 2.2 g	300 kcal 2.3 g	276 kcal 2.5 g	316 kcal 1.9 g	267 kcal 2.4 g	265 kcal 2.7 g	252 kcal 2.6 g
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
夕食	回鍋肉 春雨のサラダ 青菜と揚げ竹輪の煮物	白身の磯部フライと野菜炒め 人参の変わり和え ほうれん草の煮浸し	プルコギ風炒め 小松菜のナムル 南瓜の甘酢だれ	鮭の幽庵焼き 青梗菜の信田和え 蕪と牛肉の照り煮	鶏肉と茄子のトマト煮 白菜と胡瓜の塩だれサラダ ひじきと大豆の炒め煮	鯖の味噌煮 茄子のお浸し しろ菜とベーコンの和風炒め	
	エネルギー : 303 kcal 塩 分 : 2.7 g	332 kcal 2.6 g	296 kcal 2.0 g	297 kcal 2.4 g	306 kcal 2.3 g	270 kcal 2.4 g	

*都合により献立を変更することがあります。