

献立一覧表

2026年 10月

[あじ処 花萬 別邸]

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
昼食				プルコギ風炒め ぜんまいとツナの変わり和え ほうれん草の煮浸し	海老カツとオムレツ 小松菜のお浸し いんげんのそぼろ炒め	鶏肉のがめ煮 胡瓜の土佐和え 青菜と白菜の炒め物	鯖の竜田焼き しろ菜のお浸し ごぼうとハムの胡麻味噌炒め
				エネルギー : 306 kcal 塩 分 : 2.4 g	287 kcal 2.2 g	266 kcal 2.3 g	292 kcal 2.5 g
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
昼食	豚バラと蕪の旨煮 ほうれん草の和え物 平天とぜんまいの煮物	ほっけの山椒焼き 人参といんげんの胡麻和え 小松菜とウインナーのさっと煮	牛肉の甘辛炒め煮 カリフラワーの和え物 青梗菜と高野豆腐の煮浸し	白身魚の漬け焼き 胡瓜と蒸し鶏の胡麻和え 里芋の田楽	鶏肉のポン酢炒め煮 分葱と青菜の錦糸和え 茄子と竹輪の炒め物	シイラの香味ソースがけ ピーマンのナムル ほうれん草とベーコンの和風炒め	メンチカツ 彩り豆のサラダ ブロッコリーのさっと煮
	エネルギー : 333 kcal 塩 分 : 2.3 g	282 kcal 2.5 g	281 kcal 2.5 g	231 kcal 2.0 g	293 kcal 2.3 g	289 kcal 2.9 g	358 kcal 2.4 g
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
昼食	メパルのムニエル 青梗菜の和え物 アスパラとウインナーの洋風煮	青椒肉絲 胡瓜と蒸し鶏の変わり和え 蕪の生姜あんかけ	鰯の照り焼き しろ菜の和え物 南瓜と牛肉のマヨ醤油炒め	鶏の唐揚げ ほうれん草のナムル 大根のさっと煮	鰯のねぎ味噌焼き 小松菜のお浸し ぜんまいとベーコンの和風炒め	豚肉のしぐれ煮 いんげんの信田和え 青梗菜と海老団子の炒め物	銀ひらすのキノコあんかけ 胡瓜とハムの和え物 じゃがバターコン炒め
	エネルギー : 270 kcal 塩 分 : 1.8 g	282 kcal 1.9 g	286 kcal 2.1 g	305 kcal 2.2 g	233 kcal 2.2 g	280 kcal 2.4 g	305 kcal 2.4 g
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
昼食	牛肉のスタミナ炒め 白菜と青菜の胡麻和え 高野豆腐の含め煮	白身魚の幽庵焼き ほうれん草とツナのお浸し マカロニの和風たらこ炒め	鶏肉と野菜のめんつゆ煮 小松菜の和え物 信田巻き	赤魚と野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ 青梗菜とベーコンの炒め物	豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 白菜とウインナーのさっと煮	海老カツとオムレツ しろ菜の和え物 ひじきと大豆の炒め煮	牛肉のガリバタ炒め煮 蕪の甘酢漬け ほうれん草の煮浸し
	エネルギー : 332 kcal 塩 分 : 2.1 g	292 kcal 2.6 g	339 kcal 1.9 g	274 kcal 2.5 g	285 kcal 2.6 g	278 kcal 2.6 g	294 kcal 2.3 g
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
昼食	鯖の漬け焼き 切り干し大根の和え物 小松菜のさっと煮	鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物 アスパラと平天の炒め物	ほっけのみぞれ煮 胡瓜の胡麻和え 茄子と豚肉の和風炒め	ポークチャップ風煮 キャベツのゆかり和え ピーマンとツナのソテー	白身魚の胡麻焼き ほうれん草の和え物 筑前煮	肉豆腐 小松菜の和え物 ぜんまいと竹輪の炒め煮	
	エネルギー : 283 kcal 塩 分 : 2.5 g	246 kcal 2.4 g	272 kcal 2.4 g	291 kcal 2.5 g	297 kcal 2.4 g	293 kcal 2.6 g	

*都合により献立を変更することがあります。