

献立一覧表

2026年 10月

[あじ処 花萬 別邸]

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食				はんぺん煮 胡瓜の和え物 人参しりしり風	鶏肉の甘辛煮 蕪の煮物 ゆでほうれん草	野菜炒め ぜんまいとあげの煮物 ちりめんじゃこ	高野豆腐のたいたん いんげんの和風炒め 高菜漬け
				エネルギー : 103 kcal 塩 分 : 1.1 g	108 kcal 1.0 g	122 kcal 1.2 g	119 kcal 1.2 g
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	白身魚の漬け焼き しろ菜のお浸し なめこおろし和え	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 なめ茸	海老団子の煮物 大根の中華風炒め煮 うぐいす豆	マカロニのケチャップ炒め 白菜と青菜の和え物 にんじんの和風グラッセ	ひじきの炒り煮 ブロッコリーの胡麻和え しば漬け	豚肉と青菜の炒め物 蕪の煮物 鮭フレーク	ジャーマンポテト 白菜の和え物 ツナ味噌
	エネルギー : 112 kcal 塩 分 : 1.0 g	129 kcal 1.1 g	119 kcal 1.1 g	115 kcal 0.9 g	122 kcal 1.2 g	110 kcal 1.0 g	111 kcal 1.2 g
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	厚揚げの旨煮 いんげんのピーナッツ和え ゆで青菜	鰯の塩焼き キャベツの煮浸し なめこおろし和え	炒り鶏 ほうれん草の和え物 たくあん漬け	豆腐と青菜のチャンプル アスパラの和え物 塩昆布	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し かに風味かまぼこ	ポイルウインナー 胡瓜のナムル 温野菜	切り干し大根煮 茄子のお浸し ちりめんじゃこ
	エネルギー : 103 kcal 塩 分 : 0.7 g	100 kcal 0.9 g	119 kcal 0.9 g	104 kcal 1.2 g	109 kcal 1.0 g	122 kcal 0.7 g	108 kcal 1.2 g
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	蕪とベーコンのトマト煮 ごぼうのサラダ ゆでほうれん草	鶏肉の甘辛煮 いんげんの和え物 キャベツの甘酢漬け	ほっけの煮付け 青梗菜の和風炒め なめこおろし和え	ミートボール 小松菜の和え物 じゃが芋の磯煮	マカロニの和風ソテー しろ菜のお浸し 金時豆	くずし豆腐 さつま芋煮 しば漬け	平天煮 白菜の炒め物 コーンバター
	エネルギー : 111 kcal 塩 分 : 0.9 g	123 kcal 0.9 g	113 kcal 1.0 g	119 kcal 1.2 g	124 kcal 0.8 g	118 kcal 0.6 g	106 kcal 1.2 g
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	蒸し鶏 ブロッコリーの和え物 なめ茸	豚肉の甘辛炒め 胡瓜の和え物 鮭フレーク	彩り玉子 ぜんまいの和え物 うぐいす豆	赤魚の照り焼き いんげんのさつと煮 ゆで青菜	牛肉の甘辛煮 小松菜の和え物 カリフラワーの甘酢漬け	春雨の炒め物 青梗菜のお浸し ツナ味噌	
	エネルギー : 113 kcal 塩 分 : 1.1 g	121 kcal 1.0 g	121 kcal 1.1 g	108 kcal 1.1 g	124 kcal 1.0 g	112 kcal 0.9 g	

*都合により献立を変更することがあります。