□□ 献 立 一 覧 表 □□

2026年 １２月

［あじ処　花萬　別邸］

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
夕食		太刀魚の胡麻焼き 白菜のお浸し 蕪の田楽	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮	白身魚の照り焼き カリフラワーのオーロラ和え 小松菜とあげの煮浸し	鶏肉の照り煮 もやしと青菜の変わり和え じゃが芋と竹輪の和風炒め	鰆の煮付け 茄子の南蛮漬け しろ菜とハムの炒め物	豚バラと白菜の旨煮 青梗菜の呉和え いんげんの和風炒め
		エネルギー：　295　kcal 塩　　分：　2.3　g	308　kcal 2.1　g	291　kcal 1.8　g	279　kcal 2.5　g	252　kcal 2.3　g	342　kcal 2.6　g
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
夕食	鯖の塩焼き もやしのナムル ブロッコリーのさっと煮	鶏肉の和風香味炒め 胡瓜の和え物 ピーマンと竹輪の和風炒め	白身魚の幽庵焼き 春菊の錦糸和え 蕪とそぼろの利休煮	牛丼(具) 青梗菜の和え物 高野豆腐の含め煮	赤魚の揚げ煮 アスパラの和え物 春雨と青菜の炒め物	ポークチャップ風煮 ポテトサラダ 小松菜のソテー	メバルの磯マヨ焼き 白菜と青菜の胡麻和え 蕪と平天のさっと煮
	エネルギー：　287　kcal 塩　　分：　2.1　g	277　kcal 2.6　g	285　kcal 2.4　g	347　kcal 2.5　g	287　kcal 2.4　g	301　kcal 2.1　g	289　kcal 2.6　g
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
夕食	牛肉の赤味噌炒め煮 ほうれん草の和え物 オーブンオムレツ	鮭の漬け焼き キャベツの和え物 ごぼうと牛肉のバター醤油炒め	鶏肉のカレー風炒め煮 ぜんまいのサラダ 小松菜のさっと煮	鱈の和風ムニエル しろ菜と蒸し鶏の和え物 さつま芋の煮物	豚肉の生姜焼き風 カリフラワーの変わり和え 春菊とがんもの煮浸し	ほっけの胡麻焼き 青梗菜の和え物 切り干し大根と豚肉の煮物	牛肉のスタミナ炒め 胡瓜の和え物 茄子と平天の煮物
	エネルギー：　299　kcal 塩　　分：　2.0　g	285　kcal 2.0　g	296　kcal 2.0　g	280　kcal 2.1　g	294　kcal 2.2　g	276　kcal 2.4　g	284　kcal 2.5　g
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
夕食	太刀魚の照り焼き いんげんの和え物 キャベツとウインナーのさっと煮	鶏肉の胡麻味噌炒め煮 青梗菜の土佐和え ブロッコリーの湯葉あんかけ	白身魚の生姜煮 しろ菜のくるみ和え 揚げしゅうまい	中華丼(具) 小松菜とツナの和え物 だし巻き玉子	鰆の塩焼き 白菜のお浸し ごぼうの磯炒め	肉豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え アスパラと蟹かまの和風炒め	鯖の幽庵焼き 小松菜の和え物 ぜんまいの炒め煮
	エネルギー：　316　kcal 塩　　分：　2.5　g	283　kcal 2.4　g	300　kcal 2.4　g	280　kcal 2.3　g	240　kcal 2.2　g	279　kcal 2.5　g	291　kcal 2.7　g
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
夕食	鶏肉のがめ煮 春菊の和え物 竹輪の石垣揚げ	白身魚の香草焼き しろ菜の和え物 いんげんとウインナーの洋風煮	回鍋肉 青梗菜の胡麻和え 蕪と平天のさっと煮	赤魚の山椒焼き 白菜と青菜の和え物 肉団子の煮物			
	エネルギー：　349　kcal 塩　　分：　2.6　g	312　kcal 2.1　g	262　kcal 2.7　g	285　kcal 2.6　g			

＊都合により献立を変更することがあります。