□□ 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)
昼食		鶏肉のがめ煮 キャベツと青菜の和え物 いんげんの炒め物	赤魚の煮付け しろ菜と板麸のお浸し ﾏｶﾛﾆの和風たらこﾊﾞﾀｰ炒め	豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め煮 胡瓜のナムル はんぺんの磯部揚げ	メバルのキノコあんかけ 春菊のお浸し いんげんの玉子焼き	プルコギ風炒め 青梗菜とツナの和え物 ぜんまいの煮物	白身フライと野菜炒め ピーマンと大根のサラダ 小松菜のさっと煮
		エネルギー：267 kcal 塩　分：2.4 g	267 kcal 2.3 g	302 kcal 2.1 g	262 kcal 2.4 g	287 kcal 2.5 g	338 kcal 2.8 g
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
昼食	鶏肉のバター醤油煮 キャベツと青菜の和え物 海老団子と蕪の葛煮	鮭のムニエル トマトソース ごぼうの磯和え しろ菜とベーコンの炒め物	豚肉の麻婆風炒め ほうれん草のナムル 厚揚げの旨煮	ほっけの胡麻焼き 小松菜の和え物 南瓜とｳｲﾝﾅｰのﾏﾖ醤油炒め	牛肉と野菜の味噌炒め煮 白菜と青菜の和え物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとツナのとろとろ煮	太刀魚の照り焼き 春菊の和え物 大根の旨塩煮	肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜と彩り豆のお浸し 茄子とツナの和風炒め
	エネルギー：313 kcal 塩　分：2.6 g	300 kcal 2.2 g	299 kcal 2.5 g	286 kcal 2.1 g	287 kcal 2.1 g	254 kcal 2.1 g	304 kcal 2.5 g
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
昼食	シイラのポン酢あんかけ しろ菜のお浸し ｱｽﾊﾟﾗとﾍﾞｰｺﾝの炒め物	豚肉のちゃんこ風煮 胡瓜のピーナッツ和え 里芋の肉味噌がけ	鰆のみぞれ煮 青梗菜の胡麻和え ひじきの炒り煮	牛肉と蕪の煮物 ほうれん草の東寺和え 春雨の炒め物	鯖の幽庵焼き 小松菜とハムの和え物 ごぼうのポン酢炒め煮	鶏の唐揚げ 白菜のナムル いんげんと蟹かまのさっと煮	白身魚のちゃんちゃん焼き風 ぜんまいの和え物 しろ菜の煮浸し
	エネルギー：220 kcal 塩　分：2.2 g	309 kcal 2.4 g	287 kcal 2.6 g	271 kcal 2.5 g	285 kcal 2.3 g	302 kcal 2.2 g	287 kcal 2.5 g
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
昼食	豚肉と野菜のﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾖｿﾃｰ ほうれん草の和え物 蕪の洋風煮	赤魚の山椒焼き 小松菜の錦糸和え がんもの旨煮	牛肉のバーベキューソース 白菜と青菜の柚子香和え 海老団子の煮物	メバルの漬け焼き 南瓜のたいたん 和風ミートローフ	チキンカツ いんげんの和え物 蕪の真砂あんかけ	鮭のムニエル カリフラワーのサラダ ほうれん草とｺｰﾝの旨塩煮	豚肉と大豆の煮物 胡瓜の変わり和え ピーマンとマカロニのソテー
	エネルギー：274 kcal 塩　分：2.2 g	288 kcal 2.5 g	263 kcal 2.8 g	323 kcal 2.3 g	324 kcal 2.3 g	297 kcal 1.9 g	296 kcal 1.9 g
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
昼食	鱈のポン酢あんかけ キャベツとハムの胡麻和え 茄子のオランダ煮	牛肉のしぐれ煮 アスパラの和え物 青梗菜の塩バター炒め	ほっけの照り焼き 小松菜の土佐和え 揚げだし豆腐	鶏肉のトマト煮 春菊の和え物 大根とツナの炒め物			
	エネルギー：265 kcal 塩　分：2.2 g	257 kcal 2.1 g	257 kcal 2.4 g	297 kcal 2.5 g			

＊都合により献立を変更することがあります。