□□ 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)
朝食		鯖の塩焼き しろ菜の和え物 ゆでアスパラ	豚肉と白菜の炒め物 ぜんまいと青菜のお浸し 鮭フレーク	ミートボール キャベツの炒め物 ごぼうのサラダ	野菜炒め 蕪の煮物 うぐいす豆	ほっけの漬け焼き 小松菜のお浸し たくあん漬け	マカロニのケチャップ炒め 胡瓜の和え物 ゆでほうれん草
		エネルギー：　125　kcal 塩　　分：　0.7　g	111　kcal 0.8　g	128　kcal 1.1　g	100　kcal 1.1　g	124　kcal 0.9　g	112　kcal 0.7　g
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	はんぺん煮 しろ菜の和風炒め なめこおろし和え	蒸し鶏 いんげんのナムル キャベツの塩昆布和え	白菜とツナのクリーム煮 アスパラの和え物 人参サラダ	牛肉の甘辛煮 ピーマンの和風炒め しば漬け	くずし豆腐 青梗菜の和え物 ふかし芋(さつま芋)	金平ごぼう 白菜のお浸し 金時豆	鰆の漬け焼き いんげんの和え物 なめ茸
	エネルギー：　112　kcal 塩　　分：　1.1　g	117　kcal 1.1　g	110　kcal 1.0　g	113　kcal 1.1　g	127　kcal 0.9　g	114　kcal 0.8　g	128　kcal 1.0　g
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	炒り鶏 ブロッコリーの和え物 たくあん漬け	大根の中華風炒め煮 春菊のナムル 玉葱の甘酢漬け	平天煮 茄子の炒め物 ゆでほうれん草	だし巻き玉子 青梗菜の煮浸し アスパラの和え物	ボイルウインナー 白菜のクリーム煮 温野菜	高野豆腐のたいたん しろ菜の和え物 人参しりしり風	蒸し鶏 小松菜の和え物 鮭フレーク
	エネルギー：　125　kcal 塩　　分：　0.9　g	112　kcal 1.1　g	104　kcal 1.1　g	119　kcal 1.1　g	115　kcal 0.7　g	131　kcal 0.8　g	119　kcal 1.0　g
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	鰺の塩焼き 大根の酢の物 長芋煮	マカロニの和風ソテー ほうれん草の胡麻和え なめこおろし和え	ジャーマンポテト 胡瓜の和え物 ツナ味噌	ひじきの炒り煮 カリフラワーの和え物 ゆで青菜	はんぺん煮 ほうれん草の和風炒め しば漬け	炒り鶏 いんげんのお浸し なめ茸	プレーンオムレツ 白菜のサラダ 南瓜のトマト煮
	エネルギー：　121　kcal 塩　　分：　1.0　g	112　kcal 1.1　g	105　kcal 1.1　g	112　kcal 1.0　g	110　kcal 1.2　g	130　kcal 1.1　g	113　kcal 0.8　g
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
朝食	豚肉の甘辛炒め 青梗菜の和え物 かに風味かまぼこ	白身魚の煮付け 白菜の信田和え ゆでブロッコリー	切り干し大根煮 さつま芋煮 高菜漬け	海老団子の煮物 しろ菜のピーナッツ和え うぐいす豆			
	エネルギー：　111　kcal 塩　　分：　0.9　g	120　kcal 0.9　g	103　kcal 1.1　g	108　kcal 1.0　g			

＊都合により献立を変更することがあります。