

令和5年 1月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

						1(日)
						お煮しめ 春菊の和え物 くわい
						エネルギー 111 kcal 塩分 1.2 g
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
たたき牛蒡風 さつま芋煮 山菜おろし和え	だし巻き玉子 ほうれん草のピーナッツ和え 海老団子の煮物	炒り鶏 ブロッコリーの煮浸し たくあん漬け	はんぺん煮 茄子の肉味噌炒め ゆで青菜	くずし豆腐 白菜と青菜の和風炒め 南瓜のドレッシング和え	白身魚の漬け焼き ピーマンのお浸し 人参の和風グラッセ	牛肉のしぐれ煮 胡瓜のナムル しば漬け
エネルギー 119 kcal 塩分 1 g	114 kcal 1.3 g	126 kcal 1 g	113 kcal 1 g	132 kcal 1 g	109 kcal 1 g	136 kcal 1 g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
ミートボール キャベツのサラダ かに風味かまぼこ	春雨の炒め物 大根とあげの煮浸し ちりめんじゃこ	金平ごぼう ほうれん草の和え物 金時豆	蒸し鶏 胡瓜の和え物 鮭フレーク	平天煮 ぜんまいの甘辛炒め ゆで青菜	炒り玉子 大根となめこの葛煮 かまぼこ	ほっけの煮付け ごぼうの土佐炒め ゆでほうれん草
エネルギー 112 kcal 塩分 1 g	112 kcal 1.1 g	114 kcal 1 g	125 kcal 1.1 g	111 kcal 1.2 g	115 kcal 1.1 g	120 kcal 0.9 g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
ポイルウインナー カリフラワーのクリーム煮 温野菜	高野豆腐のたいたん 青梗菜のナムル 高菜漬け	肉団子のポン酢あんかけ 白菜と青菜の和え物 鮭フレーク	プレーンオムレツ 茄子のトマト煮 胡瓜の信田和え	炒り鶏 ほうれん草の和え物 かに風味かまぼこ	はんぺん煮 アスパラの中華風炒め煮 金時豆	牛肉の甘辛炒め ピーマンのお浸し たくあん漬け
エネルギー 113 kcal 塩分 0.7 g	124 kcal 1.2 g	119 kcal 1.1 g	133 kcal 0.8 g	106 kcal 1 g	111 kcal 1 g	117 kcal 0.9 g
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
鮭の塩焼き 南瓜のたいたん ゆでほうれん草	ポイルウインナー 野菜炒め しば漬け	マカロニのケチャップ炒め いんげんの煮浸し 温野菜	くずし豆腐 春菊の和え物 じゃが芋の磯部煮	炒り玉子 ブロッコリーの和え物 ツナ味噌	蒸し豚 小松菜の和え物 長芋煮	平天煮 大根のサラダ うぐいす豆
エネルギー 106 kcal 塩分 0.6 g	120 kcal 1 g	120 kcal 0.9 g	117 kcal 1.1 g	140 kcal 1 g	117 kcal 0.8 g	122 kcal 1.1 g
30(月)	31(火)					
春雨の炒め物 青梗菜のお浸し 高菜漬け	鯖の塩焼き 胡瓜の生姜和え なめこおろし和え					
エネルギー 125 kcal 塩分 1 g	130 kcal 0.9 g					

* 都合により献立を変更することがあります。