

令和5年 1月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

						1(日)
						鯛の塩焼き 紅白なます・昆布巻き 有頭海老・伊達巻き
						エネルギー 202 kcal 塩分 2.1 g
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
鰯の照り焼き 松風焼き・紅白かまぼこ 春菊の和え物・黒豆煮	牛肉のすき焼き風煮 青梗菜の和え物 春雨の炒め物	赤魚の山椒焼き 春菊の胡麻和え ぜんまいと平天の炒め煮	鶏肉の照り煮 胡瓜の和え物 信田巻きと海老団子の煮物	鮭の和風ムニエル 小松菜の和え物 カリフラワーのそぼろあんかけ	豚肉と根菜の炒め煮 白菜と青菜の柚子風味和え はんぺんのゆかり揚げ	鱈の野菜あんかけ アスパラのピーナッツ和え マカロニの和風たらこ炒め
エネルギー 327 kcal 塩分 2.4 g	278 kcal 2 g	264 kcal 2.8 g	295 kcal 2.3 g	302 kcal 2.1 g	281 kcal 2.2 g	261 kcal 2.6 g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮	ほっけの幽庵焼き ブロッコリーの胡麻和え ウインナーと野菜炒め	鶏肉のねぎ味噌炒め煮 ポテトサラダ 大根の蟹かまあんかけ	白身魚の煮付け 春菊の和え物 アスパラのそぼろ炒め	豚肉の甘辛炒め煮 胡瓜の和え物 あんかけ豆腐	太刀魚の山椒焼き 小松菜と板麩のお浸し いんげんとベーコンのさっと煮	和風ハンバーグ 白菜の磯和え ぜんまいとツナの炒め煮
エネルギー 310 kcal 塩分 2.2 g	285 kcal 2.6 g	296 kcal 2 g	224 kcal 2.4 g	281 kcal 1.9 g	302 kcal 2.3 g	287 kcal 2.6 g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
鱈の漬け焼き 切り干し大根と青菜のお浸し じゃが芋の梅肉あんかけ	鶏肉のバーベキューソース いんげんのピーナッツ和え ほうれん草と平天の煮物	鯖の生姜煮 アスパラの和え物 さつま芋煮	豚肉と野菜の洋風煮 ぜんまいのサラダ 青梗菜のソテー	スズキの幽庵焼き 春菊のお浸し 大根の肉味噌がけ	鶏の唐揚げ 胡瓜のナムル カリフラワーのさっと煮	赤魚の胡麻焼き 小松菜の信田和え だし巻き玉子
エネルギー 236 kcal 塩分 2.2 g	264 kcal 2.5 g	311 kcal 2 g	272 kcal 2.3 g	229 kcal 2 g	302 kcal 2 g	262 kcal 2 g
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
鶏肉のバター醤油煮 白菜の酢の物 アスパラの和風炒め	メバルの有馬煮 ピーマンの和え物 金平ごぼう	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草の和え物 春巻き	鮭のムニエル キャベツのナムル 大根のさっと煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 アスパラのサラダ 青梗菜とはんぺんの煮浸し	鱈の山菜あんかけ 春菊とツナの和え物 筑前煮	鶏肉のポン酢煮 胡瓜の和え物 いんげんの和風炒め
エネルギー 297 kcal 塩分 2.3 g	280 kcal 2.4 g	320 kcal 1.8 g	275 kcal 2 g	275 kcal 2.6 g	265 kcal 2.5 g	267 kcal 2.1 g
30(月)	31(火)					
ほっけの塩焼き 小松菜の変わり和え 和風ミートローフ	回鍋肉 マセドアンサラダ 白菜と青菜のさっと煮					
エネルギー 250 kcal 塩分 2.1 g	286 kcal 1.9 g					

* 都合により献立を変更することがあります。