

令和5年 1月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

						1(日)
						豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 ぜんまいのそばろ炒め
						エネルギー 251 kcal 塩分 2.2 g
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのお浸し 白菜の和風炒め	白身魚の揚げ煮 小松菜の錦糸和え 茄子の田楽	豚バラと白菜の中華風煮 ピーマンの変わり和え アスパラのさっと煮	鯖の竜田焼き ごぼうの磯マヨ和え ほうれん草と板麩の煮浸し	牛肉のケチャップ煮 キャベツと蟹かまの和え物 いんげんの利休煮	メバルの田楽味噌 青梗菜とぜんまいの和え物 さつま芋のレモン煮	鶏肉と茄子の中華風炒め煮 春菊の和え物 大根と平天の土佐炒め
エネルギー 253 kcal 塩分 2.3 g	269 kcal 2.2 g	348 kcal 2.2 g	285 kcal 2 g	288 kcal 2.7 g	275 kcal 1.9 g	295 kcal 2.4 g
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
鯖の有馬煮 胡瓜の和え物 野菜の天ぷら	豚肉の生姜焼き風 白菜のゆかり和え 五目玉子焼き	スズキの胡麻焼き 小松菜の信田和え ぜんまいと肉団子の煮物	ビビンバ丼(具) ピーマンのサラダ 大根のさっと煮	赤魚の照り焼き 春雨と青菜の和え物 カリフラワーとウインナーのカレー風煮	鶏肉の塩だれ炒め煮 キャベツの土佐和え 茄子煮	鯖のちゃんちゃん焼き風 青菜ともやしの胡麻和え ひじきの煮物
エネルギー 285 kcal 塩分 1.8 g	268 kcal 2.5 g	291 kcal 2.5 g	274 kcal 2.6 g	266 kcal 2.4 g	262 kcal 2.4 g	294 kcal 2.6 g
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
豚肉と山菜の炒め煮 ごぼうサラダ 春菊と海老団子のさっと煮	鱈の揚げ煮 胡瓜の錦糸和え ブロッコリーの胡麻そばろあんかけ	青椒肉絲 小松菜の和え物 マカロニとツナの中華風炒め	ほっけの塩焼き 白菜と青菜の和え物 揚げしゅうまい	牛肉の甘辛炒め煮 もやしとワカメの青じそドレ和え 高野豆腐の含め煮	白身魚のみぞれ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 肉団子といんげんの煮物	豚肉ときのこの炒め煮 キャベツの胡麻和え ぜんまいのそばろ炒め
エネルギー 280 kcal 塩分 2.3 g	292 kcal 2.3 g	277 kcal 2.2 g	273 kcal 2 g	291 kcal 2.1 g	237 kcal 2.5 g	282 kcal 2.4 g
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
太刀魚の照り焼き 青梗菜の和え物 切り干し大根煮	牛肉の甘辛炒め煮 春菊とツナの和え物 筍と高野の煮物	おでん 胡瓜の酢の物 アスパラのそばろ炒め	鶏肉の治部煮 小松菜と板麩の和え物 春雨の炒め物	鯖の煮付け 大根の和え物 白菜とベーコンの炒め物	メンチカツ カリフラワーの和え物 大豆のトマト煮	スズキの幽庵焼き 青菜とぜんまいのピーナッツ和え 里芋の真砂あんかけ
エネルギー 283 kcal 塩分 2.6 g	304 kcal 2.3 g	279 kcal 3.5 g	302 kcal 2.2 g	276 kcal 2.3 g	341 kcal 2.6 g	283 kcal 2.8 g
30(月)	31(火)					
牛肉のしぐれ煮 キャベツとワカメの和え物 アスパラと平天の炒め煮	衣笠丼(具) 青梗菜の和え物 筍の土佐煮					
エネルギー 261 kcal 塩分 2.6 g	280 kcal 2.4 g					

\* 都合により献立を変更することがあります。