

令和5年 2月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
		太刀魚の照り焼き いんげんの和え物 ピーマンと海老団子の煮物	プルコギ風炒め ほうれん草とツナの和え物 アスパラの真砂あんかけ	白身魚の山椒焼き ぜんまいの錦糸和え カリフラワーの胡麻そぼろ炒め	鶏肉のトマト煮 大根のサラダ 青梗菜のソテー	鯖の照り焼き 春菊の和え物 さつま芋のレモン煮
		エネルギー 299 kcal 塩分 2.7 g	297 kcal 2.5 g	286 kcal 2.3 g	268 kcal 2.3 g	289 kcal 1.8 g
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
豚バラ白菜煮 胡瓜の和え物 茄子と海老団子のさっと煮	鯖の塩焼き アスパラのタラマヨ和え 青菜とお揚げの煮浸し	牛肉とキノコの炒め煮 ごぼうの胡麻酢和え 白菜とツナのとろとろ煮	スズキの幽庵焼き ピーマンの変わり和え ブロッコリーのさっと煮	メンチカツ ほうれん草の呉和え 大根と竹輪の煮物	赤魚の煮付け キャベツのゆかり和え アスパラとベーコンの炒め物	豚肉の生姜焼き風 ポテトサラダ 青梗菜と平天の煮浸し
エネルギー 337 kcal 塩分 2.5 g	296 kcal 2.1 g	291 kcal 2.6 g	270 kcal 2.6 g	332 kcal 2.7 g	206 kcal 2.5 g	273 kcal 2.6 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
メバルの山椒焼き 春菊のピーナッツ和え いんげんとウインナーの煮物	牛肉の甘辛炒め煮 胡瓜とツナの和え物 ぜんまいの煮物	鮭の漬け焼き 小松菜のお浸し 千草焼き	酢鶏 白菜のサラダ いんげんの炒め物	鱈の香味ソースがけ ピーマンともやしナムル 高野豆腐の含め煮	豚肉とアスパラの炒め煮 ほうれん草の和え物 里芋の田楽	ほっけの胡麻焼き 切り干し大根と青菜のお浸し キャベツのそぼろ炒め
エネルギー 231 kcal 塩分 2.2 g	293 kcal 2.2 g	289 kcal 2.6 g	346 kcal 2.2 g	281 kcal 2.5 g	238 kcal 1.7 g	253 kcal 2.2 g
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
牛肉のしぐれ煮 青梗菜の和え物 竹輪のゆかり揚げ	太刀魚の照り焼き 春菊のお浸し 茄子煮	鶏肉の治部煮 胡瓜の和え物 アスパラのさっと煮	白身魚の煮付け 小松菜の胡麻和え 肉団子のポン酢あんかけ	鶏の唐揚げ 白菜の磯和え ブロッコリーの煮浸し	鯖の香草焼き ピーマンと蟹かまの和え物 大根の洋風煮	青椒肉絲 ほうれん草のナムル アスパラとはんぺんのさっと煮
エネルギー 310 kcal 塩分 2.6 g	266 kcal 2.4 g	258 kcal 2.1 g	275 kcal 2.6 g	285 kcal 1.9 g	308 kcal 1.9 g	273 kcal 2.5 g
27(月)	28(火)					
鯖の幽庵焼き キャベツと青菜の和え物 南瓜のそぼろあんかけ	鶏肉の塩だれ炒め煮 青梗菜の和え物 いんげんとあげの煮浸し					
エネルギー 298 kcal 塩分 2.4 g	290 kcal 2.5 g					

* 都合により献立を変更することがあります。