

令和5年 2月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
		鶏肉のあっさり炒め煮 春菊の和え物 和風ポトフ風煮	メバルの生姜煮 胡瓜の和え物 南瓜のたいたん	豚肉の甘辛炒め煮 小松菜のお浸し 春雨の炒め物	鮭の漬け焼き 白菜とあげのお浸し ごぼうの磯炒め	牛肉と厚揚げの煮物 いんげんの和え物 ピーマンとツナの和風炒め
		エネルギー 300 kcal 塩分 2.5 g	227 kcal 1.8 g	251 kcal 2.3 g	272 kcal 2.1 g	313 kcal 2.2 g
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
鱈のムニエル ほうれん草とぜんまいの和え物 じゃが芋とウインナーの洋風煮	鶏肉の照り煮 キャベツの和え物 高野豆腐の生姜あんかけ	ほっけの有馬煮 青梗菜のピーナッツ和え 揚げしゅうまい	豚肉のバーベキューソース 春雨のサラダ 春菊のさっと煮	太刀魚の胡麻焼き 胡瓜の和え物 ぜんまいの炒め煮	牛丼(具) 小松菜とツナの和え物 ふろふき大根	白身魚の照り焼き 白菜のお浸し カリフラワーの胡麻そぼろ炒め
エネルギー 268 kcal 塩分 2 g	306 kcal 2.5 g	288 kcal 2.2 g	290 kcal 2.6 g	286 kcal 2.3 g	302 kcal 2.4 g	278 kcal 2.4 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
鶏肉のバター醤油煮 ピーマンの和え物 茄子のさっと煮	鱈の生姜煮 ほうれん草の信田和え アスパラとベーコンの炒め物	回鍋肉 野菜のナムル 彩り煮豆	鯖の塩焼き ブロッコリーの和え物 青梗菜とはんぺんの煮浸し	牛肉のオイスターソース炒め煮 大根の錦糸和え 春菊と平天のさっと煮	スズキの幽庵焼き 胡瓜の胡麻和え マカロニの和風たらこ炒め	ポトフ風煮 ごぼうの磯マヨ和え 小松菜と豚肉のソテー
エネルギー 314 kcal 塩分 2.3 g	273 kcal 2.3 g	307 kcal 2.5 g	249 kcal 2.3 g	272 kcal 2.7 g	284 kcal 2.8 g	332 kcal 2.8 g
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
赤魚のみぞれあんかけ 白菜の酢の物 焚き合わせ	豚肉のカレー風煮 ピーマンの変わり和え 海老団子とぜんまいの炒め煮	メバルのちゃんちゃん焼き風 ほうれん草の和え物 春巻き	肉豆腐 いんげんの和え物 キャベツと平天の和風炒め	鮭の漬け焼き 青梗菜と板麩の和え物 アスパラとウインナーのさっと煮	豚肉の胡麻味噌炒め煮 春菊の信田和え ぜんまいとツナの炒め物	鱈の揚げ煮 胡瓜の和え物 切り干し大根の金平風
エネルギー 286 kcal 塩分 2.5 g	291 kcal 2.6 g	339 kcal 1.9 g	273 kcal 2.3 g	281 kcal 2.5 g	287 kcal 2.1 g	270 kcal 2.5 g
27(月)	28(火)					
中華丼(具) 小松菜のピーナッツ和え だし巻き玉子	ほっけの胡麻焼き 白菜と青菜の和え物 茄子のそぼろ炒め					
エネルギー 248 kcal 塩分 2.5 g	287 kcal 2.1 g					

\* 都合により献立を変更することがあります。