

令和5年 5月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
太刀魚の漬け焼き 胡瓜の和え物 高野豆腐の含め煮	和風肉団子 小松菜の信田和え ブロッコリーの和風炒め	白身魚の有馬煮 大根の和え物 竹輪の磯部揚げ	豚肉の塩だれ炒め煮 ピーマンのお浸し 春巻き	鯖の胡麻焼き ほうれん草の和え物 ごぼうと平天の煮物	ビビンバ丼 (具) いんげんのナムル 青菜とワカメのさっと煮	鯖の照り焼き 青梗菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮
エネルギー 309 kcal 塩分 2 g	277 kcal 2.7 g	224 kcal 2.4 g	317 kcal 1.8 g	256 kcal 2.4 g	309 kcal 2.8 g	286 kcal 2.2 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
鶏肉の治部煮 菜の花の生姜和え 大根の和風炒め	スズキの味噌バターソース 胡瓜の和え物 春雨の炒め物	豚肉のスタミナ炒め 小松菜の和え物 さつま芋のレモン煮	赤魚の和風ムニエル 白菜と青菜のお浸し ぜんまいのそばろ炒め	牛肉のケチャップ風煮 ピーマンの和え物 大根の洋風煮	メバルの幽庵焼き ほうれん草のピーナッツ和え カリフラワーのカレー風煮	鶏肉の照り煮 茄子のポン酢和え キャベツの土佐炒め
エネルギー 276 kcal 塩分 1.9 g	340 kcal 2.5 g	298 kcal 2.1 g	281 kcal 2.3 g	293 kcal 2.6 g	262 kcal 2.4 g	267 kcal 2.3 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
鮭のねぎ味噌焼き 春雨の和え物 アスパラのさっと煮	豚肉のしぐれ煮 菜の花の和え物 里芋の煮物	鰯の揚げ煮 胡瓜の変わりりし和え ブロッコリーの和風炒め	牛肉の甘辛炒め煮 小松菜と板麩の和え物 ふきとはんぺんの煮浸し	ほっけの漬け焼き 白菜のお浸し 揚げしゅうまい	鶏肉のちゃんこ風煮 ピーマンの和え物 ごぼうとツナの甘辛炒め	太刀魚の煮付け ほうれん草の錦糸和え いんげんのそばろ炒め
エネルギー 305 kcal 塩分 2.5 g	250 kcal 2.4 g	271 kcal 2 g	255 kcal 2.4 g	278 kcal 2.4 g	292 kcal 2 g	302 kcal 2.2 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
豚肉の生姜焼き風 ぜんまいと青菜の胡麻和え 五目煮豆	白身魚の胡麻焼き 青梗菜のお浸し 山菜とウインナーのバター醤油煮	牛肉と茄子の炒め煮 いんげんの和え物 菜の花とツナのさっと煮	鯖の照り焼き 胡瓜のピーナッツ和え 焚き合わせ	ハンバーグ 春雨の青じそドレッシング和え 小松菜の煮浸し	鯖の生姜煮 白菜のゆかり和え 大根のそばろ炒め	衣笠丼 (具) カリフラワーの土佐和え 南瓜のたいたん
エネルギー 265 kcal 塩分 2.8 g	288 kcal 2.4 g	264 kcal 2.4 g	278 kcal 2.5 g	276 kcal 2.2 g	289 kcal 2.4 g	312 kcal 2 g
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
スズキのムニエル ほうれん草とハムの和え物 茄子のさっと煮	青椒肉絲 キャベツと青菜のナムル アスパラの蟹かまあんかけ	赤魚の幽庵焼き 青梗菜の和え物 根菜と豚バラの生姜煮				
エネルギー 294 kcal 塩分 1.9 g	290 kcal 2.4 g	248 kcal 2.5 g				

*都合により献立を変更することがあります。