

令和5年 5月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
豚肉の生姜焼き風 ほうれん草と彩り豆のお浸し マカロニのゆかりソテー	赤魚の南蛮漬け いんげんの和え物 南瓜のたいたん	牛肉のすき焼き風煮 青梗菜の和え物 アスパラの胡麻炒め	メバルの幽庵焼き 菜の花の胡麻和え じゃが芋のバター醤油炒め	鶏肉のポン酢あんかけ 胡瓜の和え物 大根のさっと煮	鮭のちゃんちゃん焼き風 小松菜のピーナッツ和え カリフラワーの真砂あんかけ	豚肉と茄子の炒め煮 白菜の磯和え さつま芋のレモン煮
エネルギー 283 kcal 塩分 2.5 g	253 kcal 1.9 g	249 kcal 2.2 g	264 kcal 2.1 g	280 kcal 2.1 g	300 kcal 2.5 g	276 kcal 1.8 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
鰯の山菜あんかけ ピーマンの変わり和え 焚き合わせ	牛肉のオイスターソース炒め煮 ほうれん草の和え物 彩り煮豆	ほっけの漬け焼き ブロッコリーのお浸し 五目玉子焼き	鶏の唐揚げ 大根のナムル 青梗菜のさっと煮	太刀魚の生姜煮 菜の花の和え物 茄子の田楽	豚肉の八宝菜風 胡瓜の青じそドレッシング和え 海老団子と青菜の煮物	白身魚の胡麻焼き 小松菜の信田和え いんげんと豚バラの炒め煮
エネルギー 279 kcal 塩分 2.3 g	283 kcal 2.4 g	295 kcal 2.3 g	303 kcal 2.2 g	270 kcal 1.9 g	266 kcal 2.6 g	291 kcal 2.1 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
牛肉のバーベキューソース ぜんまいと青菜の和え物 白菜とツナのとろとろ煮	鰯の照り焼き ピーマンと大根の和え物 和風ミートローフ	鶏肉のおろしあんかけ いんげんの和え物 ほうれん草の土佐炒め	鯖の有馬煮 キャベツのピーナッツ和え アスパラの和風炒め	回鍋肉 マカロニサラダ 青梗菜のさっと煮	スズキの幽庵焼き 大根の梅肉和え がんもの旨煮	プルコギ風炒め 胡瓜のナムル カリフラワーのさっと煮
エネルギー 252 kcal 塩分 2.2 g	290 kcal 2.4 g	274 kcal 2.3 g	255 kcal 2 g	274 kcal 2.6 g	276 kcal 2.4 g	277 kcal 2.2 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
赤魚の香草焼き 小松菜とハムの和え物 茄子のマリネ	鶏肉の照り煮 白菜と青菜の和え物 アスパラとベーコンの炒め物	メバルの味噌マヨ焼き ピーマンとキノコのお浸し 根菜と肉団子の煮物	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリーの蟹かまあんかけ	鮭の山椒焼き 切り干し大根の錦糸和え キャベツと平天のさっと煮	牛肉の甘辛炒め煮 青梗菜の和え物 里芋の煮物	鰯の野菜あんかけ ごぼうの胡麻和え 菜の花とウインナーの和風炒め
エネルギー 288 kcal 塩分 1.9 g	276 kcal 2.3 g	298 kcal 2.4 g	239 kcal 2.2 g	278 kcal 2.6 g	248 kcal 2.1 g	265 kcal 2.5 g
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
鶏肉の胡麻味噌炒め 胡瓜の和え物 いんげんの煮浸し	ほっけのおろし煮 小松菜のお浸し ぜんまいのそぼろ炒め	メンチカツ 白菜のサラダ きのこオムレツ				
エネルギー 269 kcal 塩分 2.1 g	269 kcal 2.1 g	368 kcal 2.2 g				

*都合により献立を変更することがあります。