

令和5年 5月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
はんぺん煮 中華風野菜炒め 人参の和風グラッセ	豚肉のケチャップあん アスパラの炒め物 ゆで青菜	だし巻き玉子 キャベツの和え物 うぐいす豆	炒り鶏 いんげんの煮浸し しば漬け	つみれのトマト煮 南瓜のドレッシング和え ゆで青菜	ポイルウインナー 菜の花の信田和え なめこおろし和え	ほっけの塩焼き アスパラとベーコンのさっと煮 たくあん漬け
エネルギー 113 kcal 塩分 1.1 g	120 kcal 0.7 g	115 kcal 1.2 g	121 kcal 1.1 g	113 kcal 1.1 g	121 kcal 0.9 g	112 kcal 1.1 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
野菜炒め 茄子のマリネ かに風味かまぼこ	はんぺん煮 じゃが芋の磯炒め 人参サラダ	ミートボール 青梗菜のピーナッツ和え 温野菜	高野豆腐のたいたん ふきと筍の和え物 鮭フレーク	金平ごぼう いんげんのさっと煮 山菜おろし和え	蒸し鶏 白菜と青菜のお浸し 金時豆	プレーンオムレツ 南瓜のクリーム煮 菜の花の和え物
エネルギー 113 kcal 塩分 1 g	107 kcal 1.1 g	110 kcal 1 g	111 kcal 1 g	125 kcal 1 g	128 kcal 0.8 g	118 kcal 0.9 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
鯖の塩焼き 胡瓜の和え物 しば漬け	ポイルウインナー キャベツと青菜のナムル かに風味かまぼこ	はんぺん煮 茄子の胡麻炒め 白菜のサラダ	ひじきの炒り煮 大根のゆかり和え うぐいす豆	くずし豆腐 筍の甘辛炒め ゆでブロッコリー	牛肉の甘辛炒め アスパラのサラダ 高菜漬け	つみれのポン酢あんかけ 白菜と青菜の和え物 鮭フレーク
エネルギー 120 kcal 塩分 1 g	113 kcal 0.9 g	114 kcal 1.2 g	134 kcal 1.1 g	119 kcal 0.9 g	130 kcal 1.1 g	102 kcal 1.2 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
炒り鶏 菜の花のお浸し ちりめんじゃこ	鱈の煮付け キャベツの胡麻和え 温野菜	高野豆腐のたいたん ぜんまいの和え物 ゆでほうれん草	だし巻き玉子 小松菜の炒め煮 なめこおろし和え	和風麻婆茄子 白菜のナムル 長芋煮	鶏肉とキャベツのトマト煮 いんげんの和え物 ゆで青菜	海老団子の煮物 ほうれん草の中華風炒め煮 金時豆
エネルギー 139 kcal 塩分 1.2 g	114 kcal 1 g	101 kcal 1 g	113 kcal 1 g	130 kcal 1 g	116 kcal 0.8 g	116 kcal 1 g
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
春雨の炒め物 青梗菜のお浸し ツナ味噌	豚肉のしぐれ煮 胡瓜の和え物 たくあん漬け	鮭の塩焼き 菜の花の和え物 人参の和風グラッセ				
エネルギー 135 kcal 塩分 1 g	102 kcal 0.9 g	111 kcal 1.1 g				

\*都合により献立を変更することがあります。