

令和5年 6月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

|                                      |                                   |                                               |                                       |                                        |                                      |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                      |                                   |                                               | 1 (木)                                 | 2 (金)                                  | 3 (土)                                | 4 (日)                              |
|                                      |                                   |                                               | 鶏肉とブロッコリーの炒め煮<br>マカロニの磯和え<br>菜の花のさっと煮 | メバルの有馬煮<br>胡瓜の和え物<br>ふきとごぼうの金平風        | 回鍋肉<br>小松菜とツナのピーナッツ和え<br>茄子のポン酢あんかけ  | 鮭の山椒焼き<br>キャベツのお浸し<br>根菜と肉団子の煮物    |
|                                      |                                   |                                               | エネルギー 311 kcal<br>塩分 2.2 g            | 266 kcal<br>2.6 g                      | 286 kcal<br>2.2 g                    | 287 kcal<br>2.3 g                  |
| 5 (月)                                | 6 (火)                             | 7 (水)                                         | 8 (木)                                 | 9 (金)                                  | 10 (土)                               | 11 (日)                             |
| 肉豆腐<br>ピーマンの変わり和え<br>いんげんの和風炒め       | 鱈の揚げ煮<br>ほうれん草の和え物<br>春雨の炒め物      | 鶏肉のポン酢あんかけ<br>大根の和え物<br>キャベツの磯炒め              | ほっけの味噌煮<br>青梗菜の信田和え<br>いんげんのそぼろ炒め     | 豚肉の塩だれ炒め煮<br>アスパラの和え物<br>春巻き           | 太刀魚の幽庵焼き<br>胡瓜とぜんまいの和え物<br>千草焼き      | 牛肉のチャプチェ風<br>小松菜のお浸し<br>大根の中華風煮    |
| エネルギー 281 kcal<br>塩分 1.9 g           | 261 kcal<br>2.3 g                 | 286 kcal<br>2.1 g                             | 272 kcal<br>2.2 g                     | 319 kcal<br>1.8 g                      | 300 kcal<br>2.3 g                    | 266 kcal<br>2.1 g                  |
| 12 (月)                               | 13 (火)                            | 14 (水)                                        | 15 (木)                                | 16 (金)                                 | 17 (土)                               | 18 (日)                             |
| 白身魚の胡麻焼き<br>白菜と青菜の和え物<br>カリフラワーのさっと煮 | 鶏肉のバター醤油煮<br>茄子の生姜和え<br>野菜炒め      | 鱈のおろし煮<br>ほうれん草とツナの和え物<br>彩り煮豆                | 豚バラとキノコの煮物<br>ごぼうサラダ<br>キャベツの炒め物      | 鯖の漬け焼き<br>青梗菜のピーナッツ和え<br>ブロッコリーのさっと煮   | 牛肉と山菜の炒め煮<br>大根の梅肉和え<br>焚き合わせ        | スズキの南蛮漬け<br>胡瓜とハムの和え物<br>茄子の煮浸し    |
| エネルギー 268 kcal<br>塩分 2.4 g           | 314 kcal<br>2.2 g                 | 265 kcal<br>2.5 g                             | 357 kcal<br>2 g                       | 264 kcal<br>2.7 g                      | 297 kcal<br>2.1 g                    | 253 kcal<br>2.3 g                  |
| 19 (月)                               | 20 (火)                            | 21 (水)                                        | 22 (木)                                | 23 (金)                                 | 24 (土)                               | 25 (日)                             |
| 鶏肉と根菜の炒め煮<br>小松菜の和え物<br>海老団子の生姜あんかけ  | 中華丼 (具)<br>いんげんの和え物<br>揚げしゅうまい    | 豚肉のバーベキューソース<br>ぜんまいとピーマンのナムル<br>オムレツ クリームソース | メバルの照り焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>野菜天ぷら        | プルコギ風炒め<br>春雨の和え物<br>いんげんのさっと煮         | 鮭の昆布マヨ焼き<br>青梗菜の信田和え<br>アスパラとはんぺんの煮物 | 鶏肉の照り煮<br>青菜と白菜の和え物<br>ぜんまいと平天の炒め煮 |
| エネルギー 298 kcal<br>塩分 2.4 g           | 289 kcal<br>2.3 g                 | 272 kcal<br>2.5 g                             | 237 kcal<br>1.5 g                     | 289 kcal<br>2.3 g                      | 284 kcal<br>2.5 g                    | 265 kcal<br>2.5 g                  |
| 26 (月)                               | 27 (火)                            | 28 (水)                                        | 29 (木)                                | 30 (金)                                 |                                      |                                    |
| 白身フライとウインナー<br>胡瓜とツナの和え物<br>大根のさっと煮  | 豚肉の甘酢あんかけ<br>小松菜の和え物<br>さつま芋のレモン煮 | ほっけの幽庵焼き<br>茄子のポン酢和え<br>白菜とベーコンの炒め物           | 牛肉の甘辛炒め煮<br>ピーマンの胡麻和え<br>アスパラの煮浸し     | 木の葉丼 (具)<br>ほうれん草と板麩の和え物<br>里芋のそぼろあんかけ |                                      |                                    |
| エネルギー 307 kcal<br>塩分 2.6 g           | 310 kcal<br>2.1 g                 | 285 kcal<br>2.4 g                             | 255 kcal<br>2.3 g                     | 257 kcal<br>2.6 g                      |                                      |                                    |

\*都合により献立を変更することがあります。