

令和5年 6月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

			1（木）	2（金）	3（土）	4（日）
			太刀魚の南蛮漬け いんげんの和え物 和風ポトフ風煮	牛肉と根菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 揚げだし豆腐	白身魚の照り焼き 白菜のゆかり和え 海老団子とぜんまいの炒め煮	鶏肉の治部煮 青梗菜の和え物 南瓜の蟹かまあんかけ
			エネルギー 344 kcal 塩分 2.4 g	298 kcal 2.1 g	235 kcal 2.4 g	294 kcal 2.2 g
5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	10（土）	11（日）
鯖の煮付け カリフラワーの胡麻和え ひじきと大豆の炒め煮	ポークチャップ風煮 胡瓜の和え物 茄子のさっと煮	鯖の漬け焼き 小松菜のピーナッツ和え アスパラとベーコンの炒め物	牛肉のオイスターソース炒め煮 ごぼうサラダ 白菜のさっと煮	スズキのタルタルソース焼き ブロッコリーの和え物 ピーマンの洋風煮	鶏の唐揚げ ほうれん草の和え物 平天と大根の煮物	赤魚の生姜あんかけ キャベツの酢の物 茄子のそぼろ炒め
エネルギー 274 kcal 塩分 2.7 g	276 kcal 2.7 g	291 kcal 2.4 g	285 kcal 2.1 g	305 kcal 2 g	292 kcal 2.3 g	275 kcal 1.9 g
12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	17（土）	18（日）
豚肉の甘辛炒め煮 青梗菜の和え物 さつま芋煮	メバルの照り焼き いんげんとあげの胡麻和え 肉団子の甘酢あんかけ	青椒肉絲 胡瓜のナムル ぜんまいの炒め煮	鮭の山椒焼き 小松菜と大根のお浸し 里芋の田楽	メンチカツ 白菜の土佐和え いんげんと高野豆腐の煮物	鰯の香味ソースがけ ピーマンの変わり和え アスパラとウインナーの和風炒め	豚肉の胡麻味噌炒め煮 ほうれん草の和え物 はんぺんの磯部揚げ
エネルギー 286 kcal 塩分 1.7 g	268 kcal 2.4 g	281 kcal 2.4 g	285 kcal 2.2 g	340 kcal 2.6 g	275 kcal 2.7 g	278 kcal 1.8 g
19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）	24（土）	25（日）
ほっけのムニエル 大根の青じそドレッシング和え マカロニの和風たらこ炒め	牛肉の甘辛炒め煮 青梗菜とツナの和え物 カリフラワーのカレー風煮	太刀魚の胡麻焼き 白菜と青菜の和え物 茄子煮	鶏肉の梅肉ソースがけ 胡瓜の和え物 アスパラの和風炒め	白身魚のねぎ味噌焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう	豚肉の生姜焼き風 白菜のサラダ ブロッコリーとベーコンの煮浸し	鯖の漬け焼き ピーマンと大根のナムル じゃが芋の磯炒め
エネルギー 263 kcal 塩分 1.8 g	253 kcal 2.2 g	288 kcal 2.1 g	277 kcal 2.1 g	268 kcal 2.8 g	262 kcal 2.4 g	283 kcal 2.3 g
26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）		
牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のお浸し だし巻き玉子	鯖の塩焼き キャベツのピーナッツ和え 焚き合わせ	鶏肉の塩だれ炒め煮 いんげんの和え物 青梗菜と海老団子のさっと煮	スズキのおろし煮 ぜんまいの錦糸和え 野菜炒め	豚肉のスタミナ炒め 胡瓜とツナの和え物 大根とあげの煮物		
エネルギー 260 kcal 塩分 2.2 g	272 kcal 2.4 g	250 kcal 2.2 g	261 kcal 2 g	260 kcal 2.2 g		

*都合により献立を変更することがあります。