

令和5年 6月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (木)		2 (金)		3 (土)		4 (日)					
		切り干し大根煮 アスパラの炒め物 かに風味かまぼこ		はんぺん煮 小松菜の胡麻和え さつま芋煮		ポイルウインナー 野菜炒め しば漬け		だし巻き玉子 白菜と青菜のナムル ツナ味噌					
		エネルギー 124 kcal 塩分 0.9 g		111 kcal 1 g		111 kcal 1.1 g		112 kcal 1.1 g					
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)		11 (日)	
豚肉の甘辛炒め 小松菜のお浸し 長芋の梅肉和え		金平ごぼう 青梗菜のさっと煮 なめこおろし和え		牛肉のしぐれ煮 いんげんの和え物 高菜漬け		メバルの漬け焼き キャベツのお浸し うぐいす豆		蒸し鶏 胡瓜の胡麻和え ちりめんじゃこ		はんぺん煮 小松菜のピーナッツ和え 南瓜のたいたん		ひじきの炒り煮 アスパラの和え物 鮭フレーク	
エネルギー 127 kcal 塩分 1.1 g		122 kcal 1 g		119 kcal 1 g		132 kcal 0.9 g		117 kcal 1.2 g		103 kcal 1 g		119 kcal 1.2 g	
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)		18 (日)	
平天煮 大根の炒め物 ゆでほうれん草		ポイルウインナー 白菜のクリーム煮 ゆでアスパラ		くずし豆腐 青梗菜のナムル たくあん漬け		マカロニのケチャップ炒め ブロッコリーの煮浸し 温野菜		鯖の漬け焼き ほうれん草の和え物 なめこおろし和え		炒り鶏 胡瓜の和え物 かに風味かまぼこ		竹輪の煮物 いんげんの中華風炒め煮 金時豆	
エネルギー 122 kcal 塩分 1.2 g		110 kcal 0.7 g		113 kcal 1.1 g		114 kcal 0.8 g		123 kcal 0.9 g		123 kcal 0.9 g		125 kcal 1.2 g	
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		25 (日)	
高野豆腐のたいたん キャベツの和え物 鮭フレーク		鯖の塩焼き ぜんまいの和え物 しば漬け		ポイルウインナー 大根と青菜のナムル かに風味かまぼこ		ミートボール 白菜の炒め煮 ゆで青菜		だし巻き玉子 アスパラの炒め煮 高菜漬け		ほっけの煮付け ごぼうの土佐炒め ゆでほうれん草		蒸し豚 キャベツの煮浸し たくあん漬け	
エネルギー 121 kcal 塩分 1 g		125 kcal 1 g		111 kcal 0.9 g		104 kcal 0.8 g		114 kcal 1.2 g		121 kcal 0.9 g		130 kcal 0.9 g	
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)					
春雨の炒め物 いんげんのお浸し ちりめんじゃこ		炒り鶏 大根のゆかり和え なめ茸		はんぺん煮 胡瓜の胡麻和え うぐいす豆		じゃが芋とウイナーの炒め煮 人参サラダ ゆでブロッコリー		マカロニの和風ソテー 白菜のナムル 鮭フレーク					
エネルギー 123 kcal 塩分 1.2 g		127 kcal 1.1 g		103 kcal 1 g		129 kcal 1 g		118 kcal 0.9 g					

*都合により献立を変更することがあります。