

令和5年 11月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		鯖の塩焼き 胡瓜の和え物 春雨の炒め物 エネルギー 275 kcal 塩分 2.1 g	牛肉と根菜の炒め煮 小松菜の和え物 いんげんとあげの煮物 309 kcal 2.1 g	鯖の幽庵焼き ぜんまいと胡瓜の胡麻和え 白菜と厚揚げの炒め煮 293 kcal 2.5 g	ハンバーグ ピーマンともやしのマリネ 千草焼き 309 kcal 2.3 g	スズキのちゃんちゃん焼き風 いんげんの和え物 ほうれん草とウインナーの炒め物 301 kcal 2.5 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
豚バラと茄子の甘辛煮 アスパラの和え物 海老団子と青菜の煮物 エネルギー 330 kcal 塩分 2.2 g	赤魚の山椒焼き 青梗菜のピーナッツ和え ぜんまいの炒め煮 265 kcal 2.5 g	牛肉と蕪の炒め煮 春菊のお浸し はんぺんの変わり揚げ 302 kcal 2.3 g	メバルの漬け焼き 胡瓜のくるみ和え カリフラワーとベーコンのさっと煮 304 kcal 2.3 g	鶏肉のオイスターソース炒め煮 小松菜の和え物 春雨の炒め物 289 kcal 2.5 g	鮭の揚げ煮 白菜と青菜の和え物 アスパラの和風炒め 287 kcal 2.2 g	中華丼 (具) ピーマンともやしの和え物 肉しゅうまい 265 kcal 2.3 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
白身フライとウインナー ほうれん草のお浸し ブロッコリーのソテー エネルギー 299 kcal 塩分 2.7 g	牛肉のおろしポン酢 ひじきと青菜の和え物 里芋の煮物 255 kcal 2.6 g	ほっけの照り焼き 青梗菜と板麩の和え物 茄子と牛肉の煮浸し 283 kcal 2.1 g	おでん 春菊の和え物 浦上そばろ 287 kcal 3.7 g	太刀魚の味噌煮 胡瓜とワカメのピーナッツ和え いんげんの和風炒め 295 kcal 2.5 g	豚肉のカレー風炒め煮 ぜんまいとツナの和え物 小松菜と高野豆腐の煮物 294 kcal 2.4 g	白身魚のコーンマヨ焼き 白菜と青菜のお浸し 春巻き 334 kcal 1.5 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
牛肉と野菜のトロ旨炒め煮 ピーマンの胡麻酢和え いんげんとはんぺんのさっと煮 エネルギー 289 kcal 塩分 2.6 g	鯖の幽庵焼き アスパラの和え物 ほうれん草のそばろ炒め 276 kcal 2.3 g	鶏肉のバター醤油煮 南瓜サラダ 野菜炒め 349 kcal 1.9 g	鯖の煮付け 春雨と青菜の和え物 和風肉団子 333 kcal 2.6 g	豚肉の塩だれ炒め煮 春菊のナムル カリフラワーのマヨ醤油炒め 290 kcal 2.5 g	スズキの田楽味噌 胡瓜の酢の物 豆腐のあげぼの煮 296 kcal 2.6 g	牛肉のスタミナ炒め 小松菜の信田和え アスパラの煮浸し 279 kcal 2.4 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
カニ玉丼 (具) 白菜の和え物 ごぼうの甘辛炒め エネルギー 254 kcal 塩分 2.5 g	鶏肉の治部煮 ブロッコリーの和え物 蕪と竹輪の炒め物 300 kcal 2.5 g	メバルの有馬煮 ほうれん草の和え物 信田巻き 281 kcal 2.1 g	豚肉の生姜焼き風 もやしとワカメのナムル 茄子のさっと煮 286 kcal 2.6 g			

*都合により献立を変更することがあります。