

令和5年 11月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		鶏肉の照り煮 ほうれん草の土佐和え 大根とウイナーの和風炒め	鮭のタルタルソース焼き キャベツの和え物 カリフラワーのトマト煮	豚肉と蕪の炒め煮 青梗菜とツナの和え物 茄子の甘酢あんかけ	鱈のムニエル 和風きのこソース 春菊の和え物 アスパラと豚バラの炒め煮	肉じゃがが煮 胡瓜のゆかり和え 青菜とツナの和風炒め
		エネルギー 300 kcal 塩分 2.5 g	272 kcal 1.6 g	255 kcal 1.8 g	295 kcal 2.4 g	298 kcal 2.3 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
ほっけの照り焼き 小松菜の胡麻和え あんかけ豆腐	鶏肉の塩だれ炒め煮 白菜のサラダ 大根と平天の煮物	太刀魚の生姜煮 ピーマンとキャベツの和え物 茄子のそぼろ炒め	ポークチャップ風煮 ほうれん草の信田和え ごぼうの磯炒め	白身魚の香草焼き キャベツのマリネ いんげんのさっと煮	肉豆腐 青梗菜の和え物 ぜんまいとツナの炒め物	鱈の幽庵焼き 春菊のお浸し 蕪とベーコンの炒め物
エネルギー 282 kcal 塩分 2.3 g	292 kcal 2.4 g	314 kcal 2.1 g	308 kcal 2.2 g	304 kcal 2.2 g	277 kcal 2.1 g	252 kcal 2.6 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
鶏肉の照り煮 胡瓜と蟹かまの酢の物 いんげんの和風炒め	鯖の有馬煮 アスパラのピーナッツ和え 小松菜と肉団子の炒め物	回鍋肉 ぜんまいのナムル 白菜とツナのとろとろ煮	ズッキーニのムニエル オignonソース ピーマンの和え物 マカロニの和風たらこ炒め	牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのオーロソース ほうれん草の土佐炒め	赤魚の漬け焼き キャベツの胡麻和え さつま芋のレモン煮	鶏肉の野菜あんかけ 青梗菜の和え物 アスパラの和風炒め
エネルギー 239 kcal 塩分 2.3 g	275 kcal 2.5 g	282 kcal 2.3 g	287 kcal 2.1 g	290 kcal 1.8 g	270 kcal 2.1 g	278 kcal 2.1 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
メバルの煮付け 春菊の信田和え 筑前煮	豚肉のバーベキューソース 胡瓜の変わり和え アロケと高野豆腐のさっと煮	鮭の胡麻焼き 小松菜の和え物 切り干し大根とベーコンの炒め物	コロッケとウイナーオムレツ 白菜の塩昆布和え 茄子煮	鱈のムニエル 和風クリームソース ピーマンの和え物 金平ごぼう	鶏の唐揚げ いんげんの和え物 ほうれん草と彩り豆のさっと煮	ほっけのみぞれ煮 キャベツとおかかの胡麻和え ぜんまいと豚バラの炒め物
エネルギー 289 kcal 塩分 2.4 g	282 kcal 2.3 g	285 kcal 2.2 g	332 kcal 2.5 g	280 kcal 2.3 g	286 kcal 2 g	286 kcal 2.2 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
豚肉の胡麻味噌炒め煮 ポテトサラダ 青梗菜と平天の煮浸し	太刀魚の竜田焼き 春菊の和え物 焼き合わせ	牛肉とピーマン炒め煮 胡瓜のサラダ アスパラとウイナーのさっと煮	白身魚の幽庵焼き 小松菜のピーナッツ和え 五目玉子焼き			
エネルギー 299 kcal 塩分 2.2 g	296 kcal 2.2 g	302 kcal 2.3 g	285 kcal 2.7 g			

\*都合により献立を変更することがあります。