

令和5年 11月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		プレーンオムレツ 蕪とツナのクリーム煮 温野菜	切り干し大根煮 茄子の胡麻炒め ゆで青菜	平天煮 ピーマンの中華風炒め 金時豆	くずし豆腐 ほうれん草の中華風炒め なめこおろし和え	春雨の炒め物 白菜のお浸し 鮭フレーク
		エネルギー 115 kcal 塩分 0.6 g	106 kcal 0.9 g	120 kcal 1.2 g	120 kcal 0.8 g	118 kcal 1 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
炒り鶏 春菊の和え物 蕪のさっと煮	鯖の塩焼き キャベツの煮浸し なめ茸	豚肉の甘辛炒め いんげんの胡麻和え 高菜漬け	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し うぐいす豆	ミートボール 切り干し大根の和え物 かに風味かまぼこ	平天煮 ごぼうの炒め物 キャベツの甘酢漬け	蒸し鶏 小松菜の信田和え たくあん漬け
エネルギー 128 kcal 塩分 1.1 g	136 kcal 1.1 g	110 kcal 1 g	105 kcal 0.9 g	106 kcal 1 g	126 kcal 1.2 g	126 kcal 0.9 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
マカロニの和風ソテー じゃが芋の磯炒め ちりめんじゃこ	豚肉と白菜の炒め煮 春菊のお浸し 鮭フレーク	鯖の漬け焼き ほうれん草の和え物 なめこおろし和え	高野豆腐のたいたん アスパラの胡麻和え しば漬け	炒り鶏 白菜のお浸し なめ茸	ポイルウインナー 茄子のトマト煮 ゆで青菜	海老団子の煮物 キャベツの中華風炒め煮 金時豆
エネルギー 111 kcal 塩分 1 g	123 kcal 1.1 g	123 kcal 0.9 g	114 kcal 1.2 g	127 kcal 1.1 g	109 kcal 0.7 g	121 kcal 1 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
大根とウイナーのクリーム煮 ぜんまいのナムル ゆでブロッコリー	春雨の炒め物 ごぼうの磯マヨ和え 高菜漬け	牛肉のしぐれ煮 白菜の和え物 人参サラダ	赤魚の漬け焼き 大根の煮物 ゆでほうれん草	小松菜の中華風炒め煮 キャベツの和え物 うぐいす豆	じゃが芋とあげの煮物 青梗菜のナムル たくあん漬け	ごぼうと豚肉の炒め物 胡瓜の和え物 ツナ味噌
エネルギー 131 kcal 塩分 0.9 g	115 kcal 1 g	131 kcal 0.9 g	111 kcal 0.8 g	108 kcal 0.9 g	129 kcal 0.9 g	121 kcal 1 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
はんぺん煮 いんげんの炒め物 にんじんの和風グラッセ	牛肉の甘辛炒め アスパラの煮浸し なめこおろし和え	マカロニのケチャップ炒め さつま芋煮 しば漬け	肉団子のポン酢あんかけ 白菜と青菜の胡麻和え かに風味かまぼこ			
エネルギー 119 kcal 塩分 1.2 g	131 kcal 1.2 g	116 kcal 0.7 g	110 kcal 1 g			

*都合により献立を変更することがあります。