

令和6年 4月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
鱈の野菜あんかけ 胡瓜とハムの和え物 さつま芋のレモン煮	油淋鶏 大根のナムル 小松菜と海老団子の煮浸し	ほっけの揚げ煮 白菜と胡瓜のゆかり和え いんげんの胡麻そぼろ炒め	回鍋肉 アスパラの和え物 肉しゅうまい	太刀魚の山椒焼き ぜんまいの和え物 ほうれん草のさっと煮	プルコギ風炒め キャベツのナムル 大根と平天の煮物	白身魚の南蛮漬け カリフラワーの和え物 青梗菜とベーコンの炒め物
エネルギー 289 kcal 塩分 2.2 g	348 kcal 2.5 g	286 kcal 2 g	287 kcal 2.3 g	265 kcal 2.2 g	295 kcal 2.5 g	291 kcal 2.3 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
鶏肉の照り煮 菜の花の和え物 はんぺんのゆかり揚げ	鯖の味噌煮 胡瓜の和え物 じゃが芋と豚肉のバター醤油炒め	豚丼 (具) 小松菜とあげのお浸し ごぼうの土佐炒め	鯖の照り焼き 白菜のピーナッツ和え ブロッコリーとウイナーのさっと煮	牛肉とアスパラの炒め煮 ピーマンのナムル 海老団子と大根の煮物	スズキの田楽味噌 ほうれん草の東寺和え 茄子と筍の和風炒め	鶏肉の野菜あんかけ 春雨の和え物 キャベツと青菜の炒め物
エネルギー 302 kcal 塩分 2.3 g	314 kcal 2 g	258 kcal 2.7 g	302 kcal 2.5 g	291 kcal 2.6 g	281 kcal 2.3 g	337 kcal 2.2 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
赤魚の和風ムニエル 青梗菜の胡麻和え ポテトコロッケ	ポークチャップ風煮 ぜんまいと蟹かまのサラダ 菜の花のソテー	メバルの胡麻焼き 胡瓜の錦糸和え 大根のたらこクリーム煮	ポトフ風煮 小松菜の呉和え いんげんとツナの炒め物	鮭の幽庵焼き マカロニの塩昆布和え 白菜と牛肉の旨煮	鶏肉と蕪の味噌炒め煮 ピーマンの和え物 ぜんまいとがんもの煮物	白身フライと野菜炒め ほうれん草の和え物 オムレツの和風あんかけ
エネルギー 273 kcal 塩分 2 g	279 kcal 2.5 g	288 kcal 2.4 g	333 kcal 3.5 g	290 kcal 2.5 g	288 kcal 2.2 g	318 kcal 2.7 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
豚肉と山菜の煮物 カリフラワーの和え物 焚き合わせ	ほっけの山椒焼き 青梗菜の和え物 茄子と肉団子の煮物	牛肉の中華風炒め煮 菜の花の胡麻和え 里芋の煮物	太刀魚の漬け焼き 胡瓜の和え物 ごぼうの磯炒め	鶏肉と根菜の炒め煮 小松菜のくるみ和え ブロッコリーと平天の煮浸し	カニ玉丼 (具) 春雨のサラダ 大根とツナの炒め物	豚肉の生姜焼き風 しろ菜のお浸し 五目煮豆
エネルギー 278 kcal 塩分 2.4 g	215 kcal 2.4 g	293 kcal 2.4 g	307 kcal 2.3 g	321 kcal 2.5 g	285 kcal 2.6 g	279 kcal 2.6 g
29 (月)	30 (火)					
鯖の胡麻焼き ほうれん草の和え物 アスパラとウイナーのさっと煮	牛肉と茄子の旨煮 キャベツの和え物 いんげんと高野豆腐の煮物					
エネルギー 284 kcal 塩分 2.5 g	305 kcal 2.5 g					

*都合により献立を変更することがあります。