

令和6年 4月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
ポークチャップ風煮 ほうれん草とツナの和え物 茄子のさっと煮	ほっけの胡麻焼き アスパラの和え物 キャベツとペーコンのさっと煮	牛肉のしぐれ煮 青梗菜の和え物 焼き合わせ	スズキのムニエル 菜の花の信田和え ブロッコリーの煮浸し	鶏肉のガリバタ炒め煮 胡瓜の和え物 大根の煮物	赤魚の煮付け 小松菜の胡麻和え 和風ミートローフ	豚肉と茄子の甘辛炒め煮 ごぼうの梅ツナ和え 白菜と青菜の煮浸し
エネルギー 296 kcal 塩分 2.4 g	284 kcal 2.5 g	294 kcal 2.3 g	284 kcal 1.8 g	313 kcal 2.4 g	265 kcal 2.3 g	242 kcal 1.9 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
メバルの竜田焼き ピーマンの和え物 信田巻き	牛肉のバーベキューソース マカロニサラダ ほうれん草のさっと煮	鮭の幽庵焼き 切り干し大根の磯和え キャベツとペーコンの煮物	鶏の唐揚げ 青梗菜の和え物 いんげんの利休煮	鱈の生姜あんかけ 菜の花の和え物 さつま芋のレモン煮	ハンバーグ オニオンソース 胡瓜の青じそドレッシング和え 蕪とツナのとろとろ煮	ほっけの山椒焼き 小松菜のピーナッツ和え オープンオムレツ
エネルギー 286 kcal 塩分 2 g	292 kcal 2.5 g	285 kcal 2.5 g	307 kcal 2.2 g	280 kcal 1.8 g	292 kcal 2.5 g	282 kcal 2.2 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
牛肉の甘辛炒め煮 ひたし豆 カリフラワーのカレー風煮	太刀魚の漬け焼き ピーマンの変わり和え 茄子のオランダ煮	鶏肉の治部煮 ほうれん草の和え物 アスパラの塩バター炒め	白身魚の有馬煮 蕪の酢味噌がけ キャベツの胡麻そばろ炒め	豚肉のあんかけ野菜炒め 青梗菜のお浸し 竹輪の磯部揚げ	鱈の胡麻焼き 菜の花の和え物 大根とペーコンのさっと煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜のサラダ 茄子の中華風煮
エネルギー 289 kcal 塩分 2.5 g	299 kcal 2.1 g	296 kcal 2.2 g	240 kcal 2.2 g	288 kcal 2.4 g	286 kcal 2.4 g	284 kcal 2.2 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
鯖の照り焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう	鶏肉の塩だれ炒め煮 いんげんの信田和え 白菜と平天の煮浸し	スズキの味噌マヨ焼き ピーマンとぜんまいの和え物 あんかけ豆腐	豚肉と大豆のトマト煮 大根とツナのナムル ほうれん草のソテー	赤魚の香草焼き キャベツのサラダ いんげんのさっと煮	牛肉のスタミナ炒め 青梗菜の和え物 厚揚げの旨煮	メバルの幽庵焼き 菜の花の胡麻和え 南瓜とペーコンのマヨ醤油炒め
エネルギー 277 kcal 塩分 2.5 g	292 kcal 2.6 g	344 kcal 2.2 g	310 kcal 2.4 g	326 kcal 2.1 g	293 kcal 2.2 g	283 kcal 2.4 g
29 (月)	30 (火)					
鶏肉の梅肉ソースがけ 胡瓜の和え物 蕪のさっと煮	鮭のおろし煮 カリフラワーの和え物 小松菜のそばろ炒め					
エネルギー 260 kcal 塩分 1.9 g	245 kcal 2 g					

*都合により献立を変更することがあります。