

令和6年 4月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
蒸し鶏 小松菜の胡麻和え ちりめんじゃこ	高野豆腐のたいたん ほうれん草の和風炒め しば漬け	はんぺん煮 菜の花のピーナッツ和え 金時豆	牛肉の甘辛炒め 蕪の煮物 なめこおろし和え	ポイルウインナー 白菜のトマト煮 ブロッコリーの和え物	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し なめ茸	鮭の塩焼き いんげんとハムの煮浸し ゆでほうれん草
エネルギー 113 kcal 塩分 1.2 g	121 kcal 1 g	101 kcal 1 g	128 kcal 1 g	119 kcal 1 g	116 kcal 1.2 g	100 kcal 1.1 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
豚肉と大根の煮物 さつま芋煮 高菜漬け	ミートボール 小松菜の胡麻和え かに風味かまぼこ	高野豆腐のたいたん ピーマンの炒め物 ちりめんじゃこ	春雨の炒め物 胡瓜の和え物 うぐいす豆	ひじきの炒り煮 青梗菜の和え物 なめこおろし和え	平天煮 いんげんの炒め物 キャベツの甘酢漬け	炒り鶏 白菜と青菜のお浸し なめ茸
エネルギー 119 kcal 塩分 0.8 g	104 kcal 1 g	118 kcal 1.1 g	124 kcal 0.8 g	126 kcal 1.2 g	111 kcal 1.2 g	123 kcal 1.1 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
白身魚の漬け焼き ほうれん草のお浸し にんじんの和風グラッセ	キャベツと南瓜の中華風炒め 胡瓜の和え物 鮭フレーク	プレーンオムレツ 小松菜のナムル じゃが芋の磯炒め	くずし豆腐 ピーマンとぜんまいの和え物 丸かまぼこ	蒸し鶏 菜の花の胡麻和え たくあん漬け	ミートボール ごぼうのサラダ ゆで青菜	竹輪煮 ブロッコリーの和え物 金時豆
エネルギー 113 kcal 塩分 1 g	117 kcal 1.1 g	107 kcal 0.7 g	103 kcal 1 g	108 kcal 0.9 g	116 kcal 0.8 g	105 kcal 1.2 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
牛肉とキャベツの煮物 菜の花の和え物 かに風味かまぼこ	鯛の梅煮 なめこおろし和え ゆでほうれん草	マカロニのケチャップ炒め 白菜のサラダ 鮭フレーク	はんぺん煮 アスパラのお浸し 人参しりしり風	高野豆腐のたいたん ほうれん草のナムル ちりめんじゃこ	豚肉のカレー風炒め煮 小松菜のピーナッツ和え しば漬け	鯖の塩焼き いんげんの煮物 ゆで青菜
エネルギー 120 kcal 塩分 1.1 g	131 kcal 1 g	115 kcal 0.9 g	122 kcal 1.1 g	123 kcal 1.1 g	107 kcal 1 g	126 kcal 0.8 g
29 (月)	30 (火)					
金平ごぼう ピーマンのお浸し 南瓜のたいたん	炒り鶏 菜の花の和え物 なめ茸					
エネルギー 116 kcal 塩分 0.8 g	136 kcal 1.1 g					

*都合により献立を変更することがあります。