

令和7年 4月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
	牛肉のケチャップ風煮 ほうれん草の和え物 アスパラとツナの炒め物	白身魚の漬け焼き 小松菜のピーナッツ和え かひらりーとウイナ-のかー風煮	鶏肉の照り煮 白菜のゆかり和え いんげんの玉子焼き	鱈の味噌煮 茄子の和え物 しろ菜と豚肉の炒め物	豚肉の生姜焼き風 マカロニサラダ ほうれん草の煮浸し	鯖の胡麻焼き ブロッコリーの和え物 白菜とハムのとろとろ煮
	エネルギー 314 kcal 塩分 2.4 g	272 kcal 2.4 g	289 kcal 2.5 g	290 kcal 2 g	278 kcal 2.4 g	284 kcal 2.4 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
他人丼 (具) 胡瓜の和え物 ピーマンの土佐炒め	スズキの昆布マヨ焼き キャベツと青菜の和え物 肉団子の煮物	鶏肉のがめ煮 分葱の酢味噌がけ 青梗菜の和風炒め	赤魚のおろし煮 しろ菜の東寺和え 茄子とウイナ-の天ぷら	豚肉のカレー風炒め煮 小松菜のくるみ和え ぜんまいの煮物	メバルの香味ソースがけ 白菜と胡瓜の和え物 南瓜とパ-コンの和風炒め	肉じゃが煮 いんげんのピ-ナッツ和え ほうれん草と平天の炒め物
エネルギー 280 kcal 塩分 2.3 g	333 kcal 2.5 g	313 kcal 2.2 g	255 kcal 2 g	303 kcal 2.5 g	288 kcal 2.7 g	288 kcal 2.5 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
鮭の幽庵焼き 菜の花の和え物 牛肉とごぼうの柳川風煮	鶏肉の治部煮 小松菜の和え物 高野豆腐と落の煮物	鱈の揚げ煮 しろ菜の胡麻和え アスパラと蒸し鶏の炒め物	回鍋肉 カリフラワーのサラダ 菜の花と海老団子の煮浸し	ほっけの山椒焼き 青梗菜の胡麻和え じゃがバターコン炒め	牛肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜のナムル 蕪のさっと煮	太刀魚の漬け焼き 春雨の酢の物 菜の花の煮浸し
エネルギー 281 kcal 塩分 2.3 g	302 kcal 2.3 g	266 kcal 2.4 g	276 kcal 2.7 g	298 kcal 2.3 g	284 kcal 2.4 g	311 kcal 2.3 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 ブロッコリーのさっと煮	白身魚の生姜煮 しろ菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ炒め	豚肉と大豆の沖縄風煮 小松菜の和え物 茄子煮	鯖の胡麻焼き 白菜の和え物 ごぼうと牛肉のソース煮	牛肉の甘辛炒め煮 アスパラの和え物 ほうれん草とツナの煮浸し	鯖の照り焼き ぜんまいのお浸し 小松菜の炒め物	ポトフ風煮 白菜と青菜の和え物 オープンオムレツ
エネルギー 285 kcal 塩分 2.2 g	281 kcal 2.3 g	365 kcal 2.2 g	302 kcal 2.1 g	270 kcal 2.2 g	295 kcal 2.2 g	331 kcal 3.1 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)				
スズキの有馬煮 しろ菜のピーナッツ和え 蕪の磯あんかけ	豚バラと大根の旨煮 ほうれん草の和え物 彩り豆としらすのバター醤油炒め	赤魚のムニエル 菜の花の和え物 さつま芋の煮物				
エネルギー 202 kcal 塩分 2.5 g	374 kcal 2.6 g	301 kcal 1.7 g				

*都合により献立を変更することがあります。