

令和7年 4月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
	赤魚の揚げ煮 しろ菜の和え物 茄子と豚肉の炒め物	回鍋肉 胡瓜の胡麻和え ごぼうと平天の煮物	メバルの山菜あんかけ キャベツと青菜の和え物 揚げだし豆腐	牛肉のバーベキューソース ぜんまいとツナのサラダ 青梗菜のさっと煮	鮭の幽庵焼き 小松菜の胡麻和え ビーマンとベーコンの和風炒め	鶏肉のボン酢あんかけ 菜の花の和え物 はんぺんの磯部揚げ
	エネルギー 307 kcal 塩分 2 g	276 kcal 2.3 g	282 kcal 2.1 g	281 kcal 2.6 g	290 kcal 2.7 g	328 kcal 1.9 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
鱈の生姜煮 しろ菜のピーナッツ和え 浦上そばろ	豚肉の和風香味炒め ほうれん草の和え物 焚き合わせ	ほっけの山椒焼き 小松菜と彩り豆のお浸し いんげんの炒め物	牛肉のスタミナ炒め 白菜のナムル カブラーと海老団子のさっと煮	太刀魚の漬け焼き 菜の花のお浸し さつま芋のレモン煮	メンチカツ 青梗菜の和え物 ひじきの玉子焼き	白身魚のムニエル しろ菜の和え物 アスパラとウインナーの洋風煮
エネルギー 281 kcal 塩分 2.5 g	273 kcal 2.5 g	233 kcal 2.2 g	298 kcal 2.3 g	320 kcal 1.7 g	348 kcal 2.7 g	255 kcal 2.1 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
豚肉の胡麻味噌炒め煮 胡瓜の和え物 蕪の蟹かまあんかけ	鱈の竜田焼き 切り干し大根とハムの酢の物 青梗菜とがんもの煮物	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 茄子とツナの炒め物	鯖の照り焼き 小松菜のピーナッツ和え ごぼうの磯炒め	鶏肉の旨煮 いんげんの和え物 分葱の和風炒め	スズキの田楽味噌 しろ菜のお浸し ぜんまいの煮物	豚肉の甘辛炒め煮 南瓜とツナの胡麻和え ほうれん草のさっと煮
エネルギー 283 kcal 塩分 2.3 g	276 kcal 2.6 g	277 kcal 2.3 g	296 kcal 2.4 g	290 kcal 2.1 g	248 kcal 2.3 g	275 kcal 2.2 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
赤魚の和風ムニエル 小松菜の和え物 大根の旨塩煮	牛肉と茄子の炒め煮 菜の花の和え物 蕪と平天のボン酢あんかけ	メバルの幽庵焼き 青梗菜と蒸し鶏の変わり和え オムレツ 味噌バターソース	肉団子の甘酢あんかけ キャベツの土佐和え いんげんの炒め物	鮭の味噌マヨ焼き しろ菜の和え物 根菜の煮物	豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 春巻き	鱈の南蛮漬け 菜の花のピーナッツ和え マカロニの和風たらこバター炒め
エネルギー 227 kcal 塩分 1.9 g	290 kcal 2.2 g	277 kcal 2.4 g	266 kcal 2.5 g	262 kcal 2.2 g	343 kcal 2 g	281 kcal 2.3 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)				
青椒肉絲 アスパラのナムル 青梗菜と厚揚げの煮浸し	ほっけの漬け焼き ブロッコリーのお浸し 小松菜とベーコンの和風炒め	鶏の唐揚げ 大根のサラダ 分葱のさっと煮				
エネルギー 280 kcal 塩分 2.2 g	267 kcal 2.7 g	318 kcal 2.3 g				

*都合により献立を変更することがあります。