

令和7年 7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)
	メバルの漬け焼き カリフラワーの和え物 キャベツと牛肉の旨塩煮	鶏肉のカレー風炒め煮 大根の和え物 青梗菜の煮浸し	鮭のちゃんちゃん焼き風 春雨と青菜の胡麻和え 冬瓜のさっと煮	肉団子と野菜の煮物 小松菜の信田和え いんげんとツナの和風炒め	鱈の胡麻焼き ひじきと青菜の和え物 ピーマンのさっと煮	牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草と平天のピーナッツ和え だし巻き玉子
	エネルギー 285 kcal 塩分 2.2 g	292 kcal 2.5 g	299 kcal 2.1 g	300 kcal 2.6 g	233 kcal 2.6 g	287 kcal 2.4 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
ほっけの照り焼き 小松菜のお浸し 茄子とウイナーの天ぷら	鶏肉の照り煮 白菜と青菜のくるみ和え 冬瓜の生姜あんかけ	太刀魚のおろし煮 しろ菜とハムの和え物 アスパラの味噌バターソース	豚肉の塩だれ炒め煮 ほうれん草の和え物 春巻き	白身魚の野菜あんかけ 胡瓜の和え物 夏野菜と牛肉の煮浸し	コロッケと玉子焼き 人参と蒸し鶏の変わり和え 小松菜のさっと煮	鱈の幽庵焼き ごぼうのゆかり和え 里芋のそぼろ炒め
エネルギー 260 kcal 塩分 1.9 g	295 kcal 2.4 g	299 kcal 2.3 g	333 kcal 2 g	259 kcal 2.2 g	327 kcal 2.1 g	289 kcal 2.1 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
鶏肉と野菜のめんつゆ煮 ぜんまいとツナのサラダ 青梗菜の炒め物	中華丼 (具) アスパラの胡麻和え しろ菜と高野豆腐の煮物	ポークチャップ風煮 カリフラワーのピーナッツ和え 小松菜とウイナーの炒め物	銀ひらすの山椒焼き 白菜の胡麻和え 竹輪の天ぷら	青椒肉絲 ほうれん草の和え物 茄子の中華風あんかけ	赤魚の漬け焼き キャベツと青菜のお浸し 和風ミートローフ 味噌バターソース	鶏肉のスタミナ炒め 春雨とブロッコリーの和え物 小松菜の煮浸し
エネルギー 270 kcal 塩分 2 g	261 kcal 2.3 g	314 kcal 2.5 g	287 kcal 2.5 g	287 kcal 2.4 g	276 kcal 2.3 g	303 kcal 2.3 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
メバルの香味ソースがけ しろ菜と板麩のお浸し 南瓜と豚肉の和風炒め	豚肉の胡麻味噌炒め煮 ズッキーニの和え物 茄子のさっと煮	鮭の昆布マヨ焼き 青梗菜の和え物 冬瓜と海老団子の煮物	牛肉の和風香味炒め 胡瓜とツナの和え物 アスパラの煮浸し	鱈の照り焼き 青菜とぜんまいのピーナッツ和え 玉葱と豚肉のカレー風煮	鶏肉のボン酢炒め煮 青梗菜の土佐和え はんぺんの田楽味噌	ほっけの揚げ煮 アスパラの和え物 しろ菜とベーコンの炒め物
エネルギー 304 kcal 塩分 2.2 g	300 kcal 2.5 g	287 kcal 2.5 g	279 kcal 2.3 g	301 kcal 2.2 g	301 kcal 2.5 g	289 kcal 2.6 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
回鍋肉 春雨の酢の物 小松菜のさっと煮	太刀魚の竜田焼き 白菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	牛肉の旨塩炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 焚き合わせ	白身魚の幽庵焼き 小松菜とハムの東寺和え 豆腐の真砂あんかけ			
エネルギー 266 kcal 塩分 2.5 g	293 kcal 2 g	285 kcal 2.6 g	289 kcal 2.6 g			

*都合により献立を変更することがあります。