

令和7年 7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)
	豚肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の和え物 彩り豆のバター醤油炒め	白身魚のムニエル 小松菜の変わり和え いんげんとウイナーのさっと煮	肉じゃが煮 白菜の酢の物 ぜんまいの和風炒め	鱈の幽庵焼き 青梗菜のピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮	鶏の唐揚げ 大根のサラダ ズッキーニの炒め物	鯖の生姜煮 しろ菜の和え物 ごぼうの磯炒め
	エネルギー 281 kcal 塩分 2.2 g	306 kcal 2.3 g	267 kcal 2.3 g	281 kcal 2.1 g	289 kcal 2.1 g	301 kcal 2.4 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
豚肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜のナムル はんぺんの甘酢だれ	銀ひらすの山椒焼き いんげんの錦糸和え キャベツとベーコンのさっと煮	プルコギ風炒め 青梗菜の和え物 カリフラワーとツナの煮浸し	赤魚の漬け焼き 小松菜の香味浸し ピーマンとウイナーの炒め物	鶏肉のガリバタ炒め煮 キャベツのサラダ 茄子のさっと煮	メバルのムニエル しろ菜のピーナッツ和え マカロニのたらこソテー	豚バラと白菜の旨煮 ほうれん草の和え物 冬瓜と平天の炒め物
エネルギー 269 kcal 塩分 2.3 g	270 kcal 2.7 g	285 kcal 2.6 g	286 kcal 2.6 g	318 kcal 2.3 g	284 kcal 2.3 g	323 kcal 2.4 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
鮭の胡麻焼き 小松菜の和え物 切り干し大根と牛肉の旨塩煮	牛肉と夏野菜の炒め煮 白菜と青菜の和え物 茄子のオランダ煮	鱈の照り焼き キャベツの和え物 さつま芋のレモン煮	鶏肉の治部煮 いんげんの和え物 青梗菜の生姜炒め	ほっけの味噌煮 ぜんまいと蒸し鶏の変わり和え しろ菜とあげの炒め物	豚肉の梅肉ソースがけ ピーマンの錦糸和え 焚き合わせ	シイラの磯マヨ焼き 青梗菜の胡麻和え 大根とベーコンのさっと煮
エネルギー 244 kcal 塩分 2 g	268 kcal 2.4 g	288 kcal 2.1 g	296 kcal 2.3 g	252 kcal 1.8 g	282 kcal 2.7 g	299 kcal 2.6 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
牛肉のしぐれ煮 冬瓜の冷やし鉢 ほうれん草とツナの和風炒め	海老カツとオムレツ 小松菜とハムの和え物 ぜんまいの煮物	鶏肉のがめ煮 白菜の和え物 いんげんの炒め物	鱈の和風ムニエル しろ菜のお浸し じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め	メンチカツ ピーマンと大根のナムル ほうれん草の玉子焼き	鯖の山椒焼き 茄子のお浸し 小松菜とウイナーの胡麻塩炒め	ハンバーグ オニオンソース 南瓜と豆のサラダ 白菜と青菜のさっと煮
エネルギー 281 kcal 塩分 2.1 g	309 kcal 2.2 g	295 kcal 2.4 g	319 kcal 2.4 g	362 kcal 2.5 g	280 kcal 2.1 g	317 kcal 2.6 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
銀ひらすの漬け焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 青梗菜と海老団子の煮浸し	鶏肉の旨煮 大根のゆかり和え キャベツとツナの炒め物	赤魚の夏野菜あんかけ しろ菜の和え物 揚げしゅうまい	豚肉の生姜焼き風 胡瓜の変わり和え 南瓜のたいたん			
エネルギー 277 kcal 塩分 2.5 g	300 kcal 2.3 g	318 kcal 2.2 g	281 kcal 1.5 g			

*都合により献立を変更することがあります。