

令和7年 7月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
	鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 ゆで青菜	高野豆腐のたいたん ほうれん草のピーナツ和え ちりめんじゃこ	だし巻き玉子 ブロッコリーのお浸し ツナ味噌	鶏肉の甘辛煮 カリフラワーの和え物 ゆでほうれん草	豚肉と茄子の甘辛煮 しろ菜の和え物 玉葱の甘酢漬	キャベツとツナのトマト煮 アスパラの和え物 コーンバター
	エネルギー 128 kcal 塩分 0.7 g	113 kcal 1.1 g	104 kcal 1.1 g	112 kcal 0.8 g	110 kcal 0.8 g	125 kcal 0.9 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)
春雨と青菜の炒め物 大根の煮物 鮭フレーク	牛肉の甘辛煮 ほうれん草の和え物 かに風味かまぼこ	メバルの照り焼き ぜんまいの煮物 しば漬	蒸し鶏 青梗菜のお浸し 塩昆布	くずし豆腐 小松菜のナムル 長芋煮	ボイルウインナー アスパラとツナの和え物 玉葱サラダ	はんぺん煮 しろ菜の和風炒め 金時豆
エネルギー 108 kcal 塩分 1 g	117 kcal 1.1 g	110 kcal 1.1 g	115 kcal 1.2 g	121 kcal 1 g	131 kcal 1 g	115 kcal 1.1 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)
野菜炒め いんげんとあげの煮物 ちりめんじゃこ	ミートボール 胡瓜の和え物 じゃが芋の磯煮	炒り鶏 大根の和え物 なめ茸	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	ブレーンオムレツ アスパラの炒め物 キャベツのサラダ	チリコンカン しろ菜の炒め物 冬瓜のコンソメ煮	金平ごぼう 白菜と胡瓜の和え物 鮭フレーク
エネルギー 121 kcal 塩分 1.2 g	118 kcal 1.2 g	127 kcal 1.1 g	124 kcal 1.1 g	110 kcal 0.9 g	109 kcal 1.2 g	107 kcal 1 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)
平天煮 人参しりしり風 ゆで青菜	鶏肉の甘辛煮 ピーマンの和え物 たくあん漬	ボイルウインナー 玉葱のナムル 温野菜	マカロニのケチャップ炒め キャベツの和え物 茄子のマリネ	赤魚の煮付け しろ菜の和え物 うぐいす豆	ひじきの炒り煮 ブロッコリーの和え物 なめこおろし和え	牛肉とごぼうの煮物 いんげんの和え物 かに風味かまぼこ
エネルギー 101 kcal 塩分 1 g	105 kcal 1 g	114 kcal 0.7 g	126 kcal 0.9 g	117 kcal 0.9 g	122 kcal 1.1 g	125 kcal 1.1 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
蒸し鶏 ほうれん草の胡麻和え しば漬	彩り玉子 さつま芋煮 塩昆布	豚肉と白菜の炒め物 小松菜のお浸し なめこおろし和え	肉団子の煮物 白菜の和え物 ゆでブロッコリー			
エネルギー 105 kcal 塩分 1 g	120 kcal 1.2 g	101 kcal 0.9 g	125 kcal 1 g			

*都合により献立を変更することがあります。