

令和7年 9月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
白身魚の山椒焼き 白菜と胡瓜の和え物 ぜんまいと牛肉の炒め煮	鯖の漬け焼き ピーマンのお浸し じゃが芋のそぼろ炒め	鶏肉の旨煮 青梗菜の和え物 揚げだし豆腐	鯖の竜田焼き ごぼうのゆかり和え しろ菜の煮浸し	豚肉のバーベキューソース 胡瓜のナムル はんぺんの磯部揚げ	銀ひらすのムニエル いんげんのサラダ 青梗菜とベーコンのさっと煮	牛肉と茄子の炒め煮 ほうれん草のピーナッツ和え カリフラワーと平天の煮物
エネルギー 290 kcal 塩分 2.1 g	283 kcal 2 g	300 kcal 2.2 g	289 kcal 2.6 g	312 kcal 2.4 g	287 kcal 2.2 g	281 kcal 2.5 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
赤魚の照り焼き 小松菜のお浸し ピーマンとウイナーの炒め物	鶏肉の麻婆風炒め 白菜の和え物 茄子と蟹かまのさっと煮	豚肉の胡麻味噌炒め煮 アスパラの和え物 しろ菜と高野豆腐の煮物	メバルの有馬煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリーと豚肉の和風炒め	鮭の塩焼き 小松菜とハムの胡麻和え さつま芋の煮物	ハンバーグ 白菜のサラダ 冬瓜とツナのとろとろ煮	鯖の幽庵焼き 青梗菜のお浸し マカヒと南瓜のバター醤油炒め
エネルギー 299 kcal 塩分 2.5 g	278 kcal 2.6 g	297 kcal 2.2 g	241 kcal 2.1 g	301 kcal 1.8 g	292 kcal 2.3 g	261 kcal 2.3 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
鶏の唐揚げ 分葱と青菜の和え物 ひじきの玉子焼き	ほっけの味噌煮 しろ菜の変わり和え ぜんまいとベーコンの炒め物	シイラの昆布マヨ焼き 胡瓜の和え物 いんげんの煮浸し	豚肉の梅肉ソースがけ キャベツと青菜の和え物 肉団子の煮物	牛肉のオイスターソース炒め煮 人参のサラダ 青梗菜のさっと煮	コロケと玉子焼き 小松菜の和え物 ぜんまいとツナの炒め物	鶏肉の治部煮 いんげんの和え物 冬瓜のさっと煮
エネルギー 330 kcal 塩分 2.1 g	281 kcal 2.2 g	281 kcal 2.4 g	291 kcal 2.6 g	273 kcal 2.4 g	335 kcal 2.3 g	296 kcal 2.4 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
鯖のおろし煮 しろ菜の胡麻和え カリフラワーの味噌バターソース	豚肉の生姜焼き風 ほうれん草のピーナッツ和え 厚揚げとピーマンの煮物	鯖の胡麻焼き 茄子と蒸し鶏のポン酢和え 小松菜のさっと煮	肉じゃが煮 アスパラの和え物 白菜の炒め物	銀ひらすの照り焼き ブロッコリーのお浸し キャベツとウイナーの和風炒め	鶏肉の中華風炒め煮 青梗菜のナムル 大根の真砂あんかけ	赤魚の野菜あんかけ しろ菜の和え物 がんもの旨煮
エネルギー 237 kcal 塩分 2.2 g	277 kcal 2.4 g	264 kcal 2 g	312 kcal 2.3 g	293 kcal 2.4 g	283 kcal 2.6 g	284 kcal 2.7 g
29 (月)	30 (火)					
豚肉の甘辛炒め煮 胡瓜のピーナッツ和え 海老団子と冬瓜の煮物	メバルの和風ムニエル 青梗菜の和え物 揚げしゅうまい					
エネルギー 243 kcal 塩分 2.1 g	321 kcal 2.3 g					

*都合により献立を変更することがあります。