

令和7年 9月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
平天煮 茄子の中華風炒め ゆでほうれん草	蒸し鶏 青梗菜の和え物 ツナ味噌	赤魚の煮付け 胡瓜の和え物 うぐいす豆	ポイルウインナー ピーマンのナムル 人参サラダ	海老団子の煮物 小松菜のお浸し 大根の甘酢漬	豚肉の甘辛炒め しろ菜の胡麻和え 高菜漬	豆腐と青菜のチャンプル 大根の酢の物 鮭フレーク
エネルギー 101 kcal 塩分 1.1 g	121 kcal 1 g	117 kcal 0.9 g	112 kcal 0.9 g	118 kcal 1 g	107 kcal 1 g	121 kcal 1 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
炒り鶏 いんげんの和え物 なめこおろし和え	だし巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 金時豆	春雨の炒め物 小松菜のピナツ和え ちりめんじゃこ	牛肉の甘辛煮 白菜の和え物 かに風味かまぼこ	チリコンカン しろ菜の炒め物 茄子のコンソメ煮	ほっけの漬け焼き アスパラの和え物 玉葱の甘酢漬	鶏肉の甘辛煮 キャベツの和え物 なめ茸
エネルギー 125 kcal 塩分 0.9 g	107 kcal 1 g	109 kcal 1.1 g	116 kcal 1.1 g	111 kcal 1.2 g	108 kcal 0.8 g	124 kcal 1.2 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
高野豆腐のたいたん ほうれん草の和風炒め 塩昆布	豚肉と白菜の炒め物 小松菜とツナの和え物 なめこおろし和え	金平ごぼう しろ菜のお浸し 鮭フレーク	はんぺん煮 青梗菜の炒め物 うぐいす豆	鱈の塩焼き 胡瓜の和え物 長芋煮	蒸し鶏 茄子のお浸し しば漬	ポイルウインナー アスパラの炒め物 ゆで青菜
エネルギー 119 kcal 塩分 1.1 g	116 kcal 0.8 g	112 kcal 1 g	112 kcal 1 g	112 kcal 1 g	111 kcal 1 g	106 kcal 0.7 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
ジャーマンポテト キャベツのピナツ和え ちりめんじゃこ	メバルの照り焼き いんげんのさっと煮 ゆで青菜	プレーンオムレツ ブロッコリーの炒め物 かに風味かまぼこ	くずし豆腐 ほうれん草の胡麻和え たくあん漬	炒り鶏 青梗菜のお浸し なめこおろし和え	鱈の煮付け しろ菜の和え物 金時豆	春雨と青菜の炒め物 冬瓜の煮物 鮭フレーク
エネルギー 104 kcal 塩分 1.4 g	110 kcal 1.1 g	100 kcal 0.8 g	105 kcal 1.1 g	121 kcal 0.9 g	100 kcal 0.9 g	109 kcal 1 g
29 (月)	30 (火)					
さつま芋と白菜のクリーム煮 青梗菜の和え物 なめ茸	ミートボール 小松菜の和え物 温野菜					
エネルギー 107 kcal 塩分 1 g	104 kcal 0.8 g					

\*都合により献立を変更することがあります。