

令和7年 10月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		鯖の味噌煮 茄子の揚げ浸し しろ菜とウイナーの和風炒め	豚肉の塩だれ炒め煮 ピーマンのお浸し 南瓜のたいたん	鱈の揚げ煮 春雨と蟹かまの和風サラダ ブロッコリーの煮浸し	牛肉のバーベキューソース アスパラとツナのピーナッツ和え 青梗菜のさっと煮	赤魚の照り焼き 胡瓜と蒸し鶏のくるみの和え 千草焼き
		エネルギー 299 kcal 塩分 2.3 g	278 kcal 2.2 g	300 kcal 2.6 g	280 kcal 2.6 g	293 kcal 2.3 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
鶏肉の中華風炒め煮 白菜と青菜の和え物 春巻き	鮭の煮付け ほうれん草の和え物 浦上そばろ	豚肉の生姜焼き風 ポテトサラダ 小松菜とツナの煮浸し	鯖の塩焼き 青梗菜の和え物 いんげんとウイナーのさっと煮	牛肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜の和え物 大根の真砂あんかけ	ほっけの幽庵焼き しろ菜の和え物 マカロニの磯炒め	鶏肉とじゃが芋の煮物 もやしと青菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮
エネルギー 354 kcal 塩分 1.9 g	284 kcal 2.4 g	298 kcal 2.1 g	259 kcal 2.4 g	264 kcal 2.7 g	279 kcal 2.5 g	294 kcal 2.3 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
カニ玉丼 (具) 小松菜の和え物 キノコと豚肉の和風炒め	豚肉のカレー風炒め煮 青梗菜のピーナッツ和え はんぺんの味噌バターソース	メバルの山椒焼き 胡瓜の東寺和え ごぼうと豚肉のソース煮	ハンバーグ トマト煮 キャベツの和え物 茄子とツナの炒め物	白身魚の香草焼き ピーマンと蒸し鶏のサラダ ほうれん草のさっと煮	鶏肉の治部煮 ブロッコリーの和え物 小松菜と平天の炒め物	シイラの昆布マヨ焼き アスパラの和え物 青梗菜と豚肉のさっと煮
エネルギー 280 kcal 塩分 2.5 g	291 kcal 2.7 g	283 kcal 2.1 g	301 kcal 2.4 g	294 kcal 2.1 g	298 kcal 2.3 g	321 kcal 2.2 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
豚肉の麻婆風炒め 胡瓜の胡麻和え さつま芋の煮物	鯖の胡麻焼き しろ菜と彩り豆の和え物 蕪とハムのとろとろ煮	牛肉と大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 蟹かまと椎茸の天ぷら	太刀魚の照り焼き 小松菜のお浸し 根菜の煮物	焼き鳥風丼 (具) 青梗菜とツナの和え物 いんげんの煮浸し	鱈の野菜あんかけ 胡瓜の和え物 肉団子の煮物	回鍋肉 春雨のサラダ 青菜と揚げ竹輪の煮物
エネルギー 300 kcal 塩分 2.3 g	276 kcal 2.5 g	316 kcal 1.9 g	267 kcal 2.4 g	265 kcal 2.7 g	252 kcal 2.6 g	303 kcal 2.7 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
白身の磯部ワイと野菜炒め 人参の変わり和え ほうれん草の煮浸し	プルコギ風炒め 小松菜のナムル 南瓜の甘酢だれ	鮭の幽庵焼き 青梗菜の信田和え 蕪と牛肉の照り煮	ポトフ風煮 白菜と胡瓜の塩だれサラダ 大豆としらすのバター醤油炒め	鯖の味噌煮 茄子のお浸し しろ菜とピーマンの和風炒め		
エネルギー 332 kcal 塩分 2.6 g	296 kcal 2 g	283 kcal 2.4 g	340 kcal 3.7 g	270 kcal 2.4 g		

*都合により献立を変更することがあります。