

令和7年 10月の献立【昼食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		プルコギ風炒め ぜんまいとツナの変わりและ ほうれん草の煮浸し	海老カツとオムレツ 小松菜のお浸し いんげんのそぼろ炒め	鶏肉のがめ煮 胡瓜の土佐和え 青菜と白菜の炒め物	鯖の竜田焼き しろ菜のお浸し ごぼうとハムの胡麻味噌炒め	豚バラと蕪の旨煮 ほうれん草の和え物 平天とぜんまいの煮物
		エネルギー 306 kcal 塩分 2.4 g	287 kcal 2.2 g	266 kcal 2.3 g	292 kcal 2.5 g	333 kcal 2.3 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
ほっけの山椒焼き 人参といんげんの胡麻和え 小松菜とウイナーのさっと煮	牛肉の甘辛炒め煮 カリフラワーの和え物 青梗菜と高野豆腐の煮浸し	白身魚の漬け焼き 胡瓜と蒸し鶏の胡麻和え 里芋の田楽	鶏肉のポン酢炒め煮 分葱と青菜の錦糸和え 茄子と竹輪の炒め物	シイラの香味ソースがけ ピーマンのナムル ほうれん草とベーコンの和風炒め	メンチカツ 彩り豆のサラダ ブロッコリーのさっと煮	メバルのムニエル 青梗菜の和え物 アスパラとウイナーの洋風煮
エネルギー 282 kcal 塩分 2.5 g	281 kcal 2.5 g	231 kcal 2 g	293 kcal 2.3 g	282 kcal 2.7 g	358 kcal 2.4 g	270 kcal 1.8 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
青椒肉絲 胡瓜と蒸し鶏の変わり和え 蕪の生姜あんかけ	鱈の照り焼き しろ菜の和え物 南瓜と牛肉のマヨ醤油炒め	鶏の唐揚げ ほうれん草のナムル 大根のさっと煮	鯖のねぎ味噌焼き 小松菜のお浸し ぜんまいとベーコンの和風炒め	豚肉のしぐれ煮 いんげんの信田和え 青梗菜と海老団子の炒め物	銀ひらすのキノコあんかけ 胡瓜とハムの和え物 じゃがバターコン炒め	牛肉のスタミナ炒め 白菜と青菜のピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮
エネルギー 282 kcal 塩分 1.9 g	286 kcal 2.1 g	305 kcal 2.2 g	233 kcal 2.2 g	280 kcal 2.4 g	305 kcal 2.4 g	329 kcal 2.1 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
白身魚の幽庵焼き ほうれん草とツナのお浸し マカロニの和風たらこ炒め	鶏肉と野菜のめんつゆ煮 小松菜の和え物 信田巻き	赤魚と野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ 青梗菜とベーコンの炒め物	豚肉の塩だれ炒め煮 胡瓜の和え物 白菜とウイナーのさっと煮	海老カツとオムレツ しろ菜の和え物 ひじきと大豆の炒め煮	牛肉のガリバター炒め煮 蕪の甘酢漬け ほうれん草の煮浸し	鯖の漬け焼き 切り干し大根の和え物 小松菜のさっと煮
エネルギー 292 kcal 塩分 2.6 g	339 kcal 1.9 g	274 kcal 2.5 g	285 kcal 2.6 g	278 kcal 2.6 g	294 kcal 2.3 g	283 kcal 2.5 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物 アスパラと平天の炒め物	ほっけのみぞれ煮 胡瓜のピーナッツ和え 茄子と豚肉の和風炒め	ポークチャップ風煮 キャベツのゆかり和え ピーマンとツナのソテー	白身魚の胡麻焼き ほうれん草の和え物 筑前煮	肉豆腐 小松菜の和え物 ぜんまいと竹輪の炒め煮		
エネルギー 246 kcal 塩分 2.4 g	262 kcal 2.1 g	291 kcal 2.5 g	297 kcal 2.4 g	293 kcal 2.6 g		

*都合により献立を変更することがあります。