

令和7年 10月の献立【朝食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		はんぺん煮 胡瓜の和え物 人参しりしり風	鶏肉の甘辛煮 蕪の煮物 ゆでほうれん草	野菜炒め ぜんまいとあげの煮物 ちりめんじゃこ	高野豆腐のたいたん いんげんの和風炒め 高菜漬け	白身魚の漬け焼き しろ菜のお浸し なめこおろし和え
		エネルギー 103 kcal 塩分 1.1 g	108 kcal 1 g	122 kcal 1.2 g	119 kcal 1.2 g	112 kcal 1 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 なめ茸	海老団子の煮物 大根の中華風炒め煮 うぐいす豆	マカロニのケチャップ炒め 白菜と青菜の和え物 にんじんの和風グラッセ	ひじきの炒り煮 ブロッコリーの胡麻和え しば漬け	豚肉と青菜の炒め物 蕪の煮物 鮭フレーク	ジャーマンポテト 白菜の和え物 ツナ味噌	厚揚げの旨煮 いんげんのピナッツ和え ゆで青菜
エネルギー 129 kcal 塩分 1.1 g	119 kcal 1.1 g	115 kcal 0.9 g	122 kcal 1.2 g	110 kcal 1 g	111 kcal 1.2 g	103 kcal 0.7 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
鰯の塩焼き キャベツの煮浸し なめこおろし和え	炒り鶏 ほうれん草の和え物 たくあん漬け	豆腐と青菜のチャンプル アスパラの和え物 塩昆布	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し かに風味かまぼこ	ポイルウインナー 胡瓜のナムル 温野菜	切り干し大根煮 茄子のお浸し ちりめんじゃこ	蕪とベーコンのトマト煮 ごぼうのサラダ ゆでほうれん草
エネルギー 100 kcal 塩分 0.9 g	119 kcal 0.9 g	104 kcal 1.2 g	109 kcal 1 g	122 kcal 0.7 g	108 kcal 1.2 g	111 kcal 0.9 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
鶏肉の甘辛煮 いんげんの和え物 キャベツの甘酢漬け	ほっけの煮付け 青梗菜の和風炒め なめこおろし和え	ミートボール 小松菜の和え物 じゃが芋の磯煮	マカロニの和風ソテー しろ菜のお浸し 金時豆	くずし豆腐 さつま芋煮 しば漬け	平天煮 白菜の炒め物 コーンバター	蒸し鶏 ブロッコリーの和え物 なめ茸
エネルギー 123 kcal 塩分 0.9 g	113 kcal 1 g	119 kcal 1.2 g	124 kcal 0.8 g	118 kcal 0.6 g	106 kcal 1.2 g	113 kcal 1.1 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
豚肉の甘辛炒め 胡瓜の和え物 鮭フレーク	彩り玉子 ぜんまいの和え物 うぐいす豆	赤魚の照り焼き いんげんのさっと煮 ゆで青菜	牛肉の甘辛煮 小松菜の和え物 カリフラワーの甘酢漬け	春雨の炒め物 青梗菜のお浸し ツナ味噌		
エネルギー 121 kcal 塩分 1 g	121 kcal 1.1 g	108 kcal 1.1 g	124 kcal 1 g	112 kcal 0.9 g		

*都合により献立を変更することがあります。