

○○ 献立一覧表 ○○

2025年12月 [あじ處 花萬 別邸]

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
太刀魚の胡麻焼き 白菜のお浸し 燕の田楽	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮	白身魚の照り焼き カリフラワーのオーロラ和え 小松菜とあげの煮浸し	鶏肉の照り煮 もやしと青菜の変わり和え じゃが芋と竹輪の和風炒め	鰯の煮付け 茄子の南蛮漬け しろ菜とハムの炒め物	豚バラと白菜の旨煮 青梗菜の呉和え いんげんの和風炒め	鰯の塩焼き もやしのナムル プロッコリーのさっと煮
エネルギー 295 kcal 塩分 2.3 g	308 kcal 2.1 g	291 kcal 1.8 g	279 kcal 2.5 g	252 kcal 2.3 g	342 kcal 2.6 g	287 kcal 2.1 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
牛丼（具） 胡瓜の和え物 ピーマンと竹輪の和風炒め	スズキの幽庵焼き 春菊の錦糸和え 燕とそぼろの利休煮	鶏肉の和風香味炒め 青梗菜の和え物 高野豆腐の含め煮	赤魚の揚げ煮 アスパラの和え物 春雨と青菜の炒め物	ポークチャップ風煮 ポテトサラダ 小松菜のソテー	メバルの磯マヨ焼き 白菜と青菜の胡麻和え 燕と平天のさっと煮	ボトフ風煮 ほうれん草の和え物 オープンオムレツ
エネルギー 297 kcal 塩分 2.7 g	294 kcal 2.4 g	327 kcal 2.4 g	287 kcal 2.4 g	301 kcal 2.1 g	289 kcal 2.6 g	298 kcal 3 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
鮭の漬け焼き キャベツの和え物 ごぼうと牛肉のバター醤油炒め	鶏肉のカレー風炒め煮 ぜんまいのサラダ 小松菜のさっと煮	鰯の和風ムニエル しろ菜と蒸し鶏の和え物 さつま芋の煮物	豚肉の生姜焼き風 カリフラワーの変わり和え 春菊とがんもの煮浸し	ほっけの胡麻焼き 青梗菜の和え物 切り干し大根と豚肉の煮物	牛肉のスタミナ炒め 胡瓜の和え物 茄子と平天の煮物	太刀魚の照り焼き いんげんの和え物 キャベツとウインナーのさっと煮
エネルギー 285 kcal 塩分 2 g	296 kcal 2 g	280 kcal 2.1 g	294 kcal 2.2 g	276 kcal 2.4 g	284 kcal 2.5 g	316 kcal 2.5 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
鶏肉の胡麻味噌炒め煮 青梗菜の土佐和え アボカドの湯葉あんかけ	白身魚の生姜煮 しろ菜のくるみ和え 揚げしゅうまい	中華丼（具） 小松菜とツナの和え物 だし巻き玉子	鰯の塩焼き 白菜のお浸し ごぼうの磯炒め	肉豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え アスパラと蟹かまの和風炒め	鰯の幽庵焼き 小松菜の和え物 ぜんまいの炒め煮	鶏肉のがめ煮 春菊の和え物 竹輪の石垣揚げ
エネルギー 283 kcal 塩分 2.4 g	300 kcal 2.4 g	280 kcal 2.3 g	240 kcal 2.2 g	279 kcal 2.5 g	291 kcal 2.7 g	349 kcal 2.6 g
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
スズキの香草焼き しろ菜の和え物 いんげんとウインナーの洋風煮	回鍋肉 青梗菜の胡麻和え 燕と平天のさっと煮	赤魚の山椒焼き 白菜と青菜の和え物 肉団子の煮物				
エネルギー 321 kcal 塩分 2.1 g	262 kcal 2.7 g	285 kcal 2.6 g				

*都合により献立を変更することがあります。