

○○ 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)
鶏肉のがめ煮 キャベツと青菜の和え物 いんげんの炒め物 エキナカ 塩分	赤魚の煮付け しろ菜のピーナッツ和え マカロニの和風たらこバター炒め 267 kcal 2.4 g	豚肉のオイスターソース炒め煮 胡瓜のナムル はんぺんの磯部揚げ 287 kcal 2.6 g	メバルのキノコあんかけ 春菊のお浸し いんげんの玉子焼き 302 kcal 2.1 g	ブルコギ風炒め 青梗菜とツナの和え物 ぜんまいの煮物 262 kcal 2.4 g	白身フライと野菜炒め ピーマンと大根のサラダ 小松菜のさっと煮 287 kcal 2.5 g	鶏肉のバター醤油煮 キャベツと青菜の和え物 海老団子と蕪の葛煮 338 kcal 2.8 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
鮭のムニエルトマトソース ごぼうの磯和え しろ菜とベーコンの炒め物 エキナカ 塩分	豚肉の麻婆風炒め ほうれん草のナムル 厚揚げの旨煮 300 kcal 2.2 g	ほっけの胡麻焼き 小松菜の和え物 南瓜とウイナーマヨ醤油炒め 299 kcal 2.5 g	牛肉と野菜の味噌炒め煮 白菜と青菜の和え物 かにフライとツナのとろとろ煮 286 kcal 2.1 g	太刀魚の照り焼き 春菊の和え物 大根の旨塩煮 287 kcal 2.1 g	肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜と彩り豆のお浸し 茄子とツナの和風炒め 254 kcal 2.1 g	白身魚の山椒焼き しろ菜のお浸し アスパラとベーコンの炒め物 304 kcal 2.5 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
豚肉のちゃんこ風煮 胡瓜のピーナッツ和え 里芋の肉味噌がけ エキナカ 塩分	鰯のみぞれ煮 青梗菜の胡麻和え ひじきの炒り煮 309 kcal 2.4 g	牛肉と蕪の煮物 ほうれん草の東寺和え 春雨の炒め物 287 kcal 2.6 g	鰯の幽庵焼き 小松菜とハムの和え物 ごぼうのポン酢炒め煮 271 kcal 2.5 g	鶏の唐揚げ 白菜のナムル いんげんと蟹かまのさっと煮 285 kcal 2.3 g	スズキのちゃんちゃん焼き風 ぜんまいの和え物 しろ菜の煮浸し 302 kcal 2.2 g	豚肉と野菜のマスタードマヨソテー ほうれん草の和え物 蕪の洋風煮 296 kcal 2.5 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
赤魚の山椒焼き 小松菜の錦糸和え がんもの旨煮 エキナカ 塩分	牛肉のバーベキューソース 白菜と青菜の柚子香和え 海老団子の煮物 288 kcal 2.5 g	メバルの漬け焼き 青梗菜のピーナッツ和え 和風ミートローフ 263 kcal 2.8 g	チキンカツ いんげんの和え物 蕪のクリーム煮 276 kcal 2.6 g	鮭のムニエル カリフラワーのサラダ しろ菜のさっと煮 334 kcal 2 g	豚肉と大豆の煮物 胡瓜の変わり和え ピーマンとマカロニのソテー 291 kcal 2.1 g	鰯のポン酢あんかけ キャベツとハムの胡麻和え 茄子のオランダ煮 296 kcal 1.9 g
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
牛肉のしぐれ煮 アスパラの和え物 青梗菜の塩バター炒め エキナカ 塩分	ほっけの照り焼き 小松菜の土佐和え 揚げだし豆腐 257 kcal 2.1 g	鶏肉のトマト煮 春菊の和え物 大根とツナの炒め物 257 kcal 2.4 g	297 kcal 2.5 g			

*都合により献立を変更することがあります。