

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 1月

夕食

[あじ処 花萬 別邸]

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
			青椒肉絲 胡瓜の和え物 春巻き	豚肉のクリーム煮 春菊の和え物 信田巻き	鰻の竜田焼き 青梗菜の和え物 蕪とツナのとろとろ煮	肉じゃが煮 しろ菜の和え物 茄子と平天の炒め物
			エネルギー : 345 kcal 塩 分 : 2.0 g	350 kcal 2.6 g	240 kcal 2.5 g	276 kcal 2.6 g
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
鰻の幽庵焼き 小松菜とハムのピーナッツ和え ひじきの炒り煮	鰻のムニエル ブロッコリーの和え物 白菜とウインナーの煮浸し	牛肉と蕪の炒め煮 ピーマンの変わり和え ほうれん草の煮浸し	ほっけの照り焼き キャベツと青菜のお浸し 南瓜とベーコンの和風炒め	鶏肉の旨塩炒め煮 小松菜の和え物 金平ごぼう	太刀魚のみぞれ煮 しろ菜の錦糸和え アスパラとはんぺんの塩バター炒	豚バラと野菜の柚子香煮 春菊と彩り豆の和え物 ぜんまいともやしの和風炒め
エネルギー : 287 kcal 塩 分 : 2.7 g	265 kcal 2.3 g	304 kcal 2.0 g	288 kcal 2.3 g	279 kcal 2.2 g	296 kcal 2.4 g	333 kcal 2.6 g
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
鰻の塩焼き 青梗菜の和え物 春雨と牛肉の炒め物	牛肉とキノコの炒め煮 胡瓜の和え物 いんげんの利休煮	鰻の幽庵焼き キャベツの和え物 筑前煮	鶏肉の治部煮 青梗菜と板麩の和え物 ぜんまいと平天の炒め煮	鯖の煮付け しろ菜のくるみ和え アスパラとベーコンの炒め物	豚肉のマヨポン酢炒め マカロニの土佐和え 小松菜のさっと煮	スズキの山椒焼き 白菜と青菜のお浸し 野菜天ぷら
エネルギー : 288 kcal 塩 分 : 2.3 g	274 kcal 2.4 g	293 kcal 2.3 g	293 kcal 2.4 g	304 kcal 2.6 g	306 kcal 2.3 g	300 kcal 1.8 g
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
牛肉の麻婆風炒め ほうれん草の和え物 根菜煮	衣笠井(具) 小松菜の和え物 肉団子といんげんの煮物	鶏肉のバター醤油煮 ブロッコリーの和え物 白菜とツナの炒め物	白身魚の和風ムニエル しろ菜の和え物 南瓜のたいたん	豚肉のオイスターソース炒め煮 ほうれん草のナムル 茄子のオランダ煮	鮭の胡麻焼き 春菊の和え物 浦上そば	牛肉のバーベキューソース 胡瓜のサラダ アスパラとウインナーのさっと煮
エネルギー : 277 kcal 塩 分 : 2.4 g	324 kcal 2.7 g	326 kcal 2.3 g	250 kcal 2.0 g	264 kcal 2.1 g	294 kcal 2.5 g	294 kcal 2.4 g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
おでん キャベツのピーナッツ和え ぜんまいのそば炒め	鶏肉のちゃんこ風煮 大根の胡麻酢和え 青梗菜の和風炒め	ほっけの有馬煮 しろ菜と板麩の和え物 いんげんのたらこクリーム煮	豚肉と大豆の咖喱風炒め煮 小松菜の和え物 ごぼうと竹輪の煮物	太刀魚の竜田焼き ぜんまいのお浸し 春菊とハムの炒め物	プルコギ風炒め アスパラの和え物 ほうれん草と平天の煮浸し	
エネルギー : 284 kcal 塩 分 : 3.4 g	285 kcal 2.5 g	253 kcal 2.6 g	282 kcal 2.5 g	281 kcal 2.3 g	277 kcal 2.5 g	

*都合により献立を変更することがあります。