

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 1月

昼食

[あじ処 花萬 別邸]

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
			鯛の塩焼き しろ菜の和え物 昆布巻き 紅白なます 有頭海老 伊達巻き	鯛の照り焼き ほうれん草の東寺和え 生麩 松風焼き 黒豆煮 紅白かまぼこ	海老フライとハンバーグ キャベツのサラダ いんげんのさっと煮 くわい煮	鯛の照り焼き 白菜と青菜の胡麻和え ぜんまいの炒め煮
			エネルギー : 222 kcal 塩 分 : 2.7 g	316 kcal 2.3 g	269 kcal 2.6 g	251 kcal 2.5 g
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
豚肉とアスパラの炒め煮 マカロニサラダ ピーマンとキャベツのさっと煮	鶏肉の胡麻味噌炒め煮 青梗菜の和え物 さつま芋の煮物	鯖の生姜煮 しろ菜の和え物 ごぼうと豚肉の和風炒め	和風ハンバーグ 胡瓜の酢の物 春菊と高野豆腐の煮物	スズキの味噌マヨ焼き いんげんの和え物 青梗菜とハムのさっと煮	牛肉とトマトのすき焼き風煮 ほうれん草の和え物 カリフラワーとツナの炒め物	赤魚の漬け焼き 小松菜とあげの煮浸し ピーマンのさっと煮
エネルギー : 283 kcal 塩 分 : 1.9 g	313 kcal 1.8 g	291 kcal 2.3 g	311 kcal 2.8 g	283 kcal 2.5 g	280 kcal 2.3 g	340 kcal 2.5 g
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
鶏の唐揚げ 白菜の和え物 茄子の南蛮漬け	メバルの有馬煮 アスパラの和え物 しろ菜とベーコンの炒め物	豚肉と野菜の味噌炒め煮 ほうれん草と板麩のお浸し はんぺんの磯部揚げ	鯛の胡麻焼き 小松菜のお浸し じゃがバターコン炒め	青椒肉絲 白菜のナムル 茄子煮	ほっけの照り焼き 青梗菜とツナの和え物 蕪の真砂あんかけ	チキンチャップ風煮 キャベツとハムのサラダ いんげんのソテー
エネルギー : 325 kcal 塩 分 : 1.9 g	208 kcal 2.5 g	287 kcal 2.3 g	294 kcal 2.0 g	270 kcal 2.5 g	246 kcal 2.3 g	330 kcal 2.1 g
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
白身フライと野菜炒め ぜんまいと蒸し鶏の変わり和え しろ菜のさっと煮	豚バラと白菜の旨煮 胡瓜の和え物 ピーマンと平天の炒め物	太刀魚の塩焼き 春菊の和え物 さつま芋の煮物	牛肉のしぐれ煮 青梗菜の胡麻和え 千草焼き	【鯛大根】 小松菜の和え物 ぜんまいと海老団子の炒め煮	鶏肉の照り煮 キャベツと青菜のお浸し 豆腐の田楽味噌	鯛の煮付け しろ菜の和え物 揚げしゅうまい
エネルギー : 307 kcal 塩 分 : 2.4 g	325 kcal 2.6 g	276 kcal 1.6 g	303 kcal 2.7 g	246 kcal 2.1 g	325 kcal 1.9 g	291 kcal 2.3 g
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
豚肉の塩だれ炒め煮 ピーマンとツナのナムル ほうれん草の煮浸し	鯖の山椒焼き 小松菜の信田和え 蕪の磯あんかけ	牛肉の甘辛炒め煮 白菜と胡瓜のピーナツ和え アスパラと平天の煮物	スズキの漬け焼き キャベツのオーロラ和え ブロッコリーとベーコンのさっと煮	鶏肉のがめ煮 春雨の和え物 青梗菜の和風炒め	赤魚の山菜あんかけ しろ菜の胡麻和え 焚き合わせ	
エネルギー : 277 kcal 塩 分 : 2.3 g	297 kcal 2.0 g	281 kcal 2.6 g	287 kcal 2.3 g	318 kcal 2.5 g	263 kcal 2.4 g	

*都合により献立を変更することがあります。