

令和7年 1月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (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	鱈の竜田焼き 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	鱈の幽庵焼き 小松菜とハムのピーナッツ和え ひじきの炒り煮
		エネルギー 345 kcal 塩分 2 g	350 kcal 2.6 g	240 kcal 2.5 g	276 kcal 2.6 g	287 kcal 2.7 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
鱈のムニエル 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め	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	鱈の塩焼き 青梗菜の和え物 春雨と牛肉の炒め物
エネルギー 265 kcal 塩分 2.3 g	304 kcal 2 g	288 kcal 2.3 g	279 kcal 2.2 g	296 kcal 2.4 g	333 kcal 2.6 g	288 kcal 2.3 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
牛肉とキノコの炒め煮 胡瓜の和え物 いんげんの利休煮	鱈の幽庵焼き 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	鱈の煮付け 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	牛肉の麻婆風炒め ほうれん草の和え物 根菜煮
エネルギー 274 kcal 塩分 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	277 kcal 2.4 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
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	牛肉のしぐれ煮 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 浦上そばろ	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	おでん キャベツのピーナッツ和え ぜんまいのそばろ炒め
エネルギー 324 kcal 塩分 2.7 g	326 kcal 2.3 g	288 kcal 2.1 g	264 kcal 2.1 g	294 kcal 2.5 g	294 kcal 2.4 g	284 kcal 3.4 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
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	豚肉と大豆の和風炒め煮 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	ブルコギ風炒め 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 285 kcal 塩分 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。