



9月メニュー表



シニアハウス笹原の森

		1 (金)			2 (土)			
朝食	敬老の日 9月の第3月曜日が敬老の日に制定されています。 兵庫県の村で”老人を大切に、知恵を借りて村づくりをしよう”という主旨で農閑期の9月15日に年よりの日と定めたのが始まりと言われていたが、年寄りという表現が好ましくないということで、1964年に「老人の日」と改称されました。そして、翌年1965年に老人を敬愛し、長寿を祝う日として敬老の日という祝日が制定されました。 敬老の日には、日頃の感謝やこれからの長寿を祝って贈り物をしたり、ごちそうを皆で食べたりとお祝いをします。 日頃から相手を敬う気持ちが大切です。	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き マカロニサラダ 味噌汁 たくあん 453 kcal		◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 炒り卵 ドレッシング和え コーンスープ プロセスチーズ 1かけ 630 kcal				
		◎パン食 ロールパン・クロワッサン 目玉焼き マカロニサラダ オニオンスープ フルーツ 475 kcal						
		ご飯 鰯の粕漬け焼き [付]いんげん 青菜あんかけ炒め ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁(赤) フルーツ 570 kcal		ご飯 牛肉と野菜煮 塩バター炒め コールスロー 味噌汁 フルーツ 520 kcal				
		ご飯 豚肉の生姜炒め さつまいの旨煮 大根サラダ 味噌汁 607 kcal		ご飯 豆腐の肉味噌かけ なすの煮付け カリフラワーのマリネ すまし汁 553 kcal				
昼食	9月18日(月) 敬老の日 9月28日(木) 故郷の味 愛媛県							
夕食								
		3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 青菜のとろみ煮 トマトサラダ 味噌汁(白) 白菜漬 エネギ 396 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 パンプキンサラダ 味噌汁(赤) 昆布佃煮 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ スパゲティサラダ 味噌汁(ミックス) 海苔の佃煮 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜のオイスター炒め ポテトサラダ 味噌汁(赤) たくあん 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ツナサラダ 味噌汁(白) 昆布豆佃煮 392 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ キャベツときゅうりのサラダ 味噌汁(ミックス) 白菜漬 509 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 ウインナーソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト 484 kcal	
	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜のとろみ煮 トマトサラダ 南瓜のポタージュ みかん缶 エネギ 499 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 パンプキンサラダ コーンスープ もものゼリー 615 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ 538 kcal	◎パン ロールパン2個 青菜のオイスター炒め ポテトサラダ 中華スープ フルーツ 523 kcal	◎パン ロールパン2個 アスパラの炒め物 ツナサラダ コーンスープ ヨーグルト 467 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ みかん缶 525 kcal		
昼食	ご飯 チキンカツ [付]キャベツ スパゲティソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ 751 kcal	ご飯 華風卵焼き [付]アスパラ つくねの煮付け キャベツのゴマ和え 中華スープ フルーツ 590 kcal	チキンカレーライス シーザー風サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 620 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]ブロッコリー 里芋の旨煮 干しえびの和え物 すまし汁 フルーツ 639 kcal	ご飯 エビチリ ポテトソテー 青菜のきのこ和え 中華スープ キウイフルーツ 698 kcal	おにぎり きのこのおろしうどん ごぼうと牛肉の炒り煮 5色なます フルーツ 551 kcal	ご飯 さばの味噌煮 [付]ふき 筍と厚揚げの旨煮 錦糸和え すまし汁 フルーツ 598 kcal	
	ご飯 魚すき 糸昆布煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁 エネギ 462 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]大葉 大根そぼろ煮 春雨の中華サラダ 味噌汁(赤) 590 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 こんにやくの炒り煮 長芋のお浸し すまし汁 518 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め さつまいの旨煮 いんげんのおかまヨ和え 味噌汁(ミックス) 616 kcal	ご飯 つくね風焼き [付]ブロッコリー 竹輪の炊き合わせ 青菜とじゃこのサラダ 味噌汁 591 kcal	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ 甘辛煮 ブロッコリーのサラダ 中華スープ 594 kcal	ご飯 ポークソテー 白菜のコンソメ煮 アスパラと玉葱のサラダ コーンスープ 618 kcal	
夕食								
		10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ポトフ風煮物 サラダ 味噌汁(白) みかん缶 エネギ 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツの炒め物 エビサラダ 味噌汁(赤) 昆布佃煮 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜の塩炒め 中華サラダ 味噌汁(白) 白菜漬 375 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁(赤) 昆布豆佃煮 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 いんげんのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(ミックス) 海苔の佃煮 412 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め マカロニサラダ 味噌汁(赤) 白菜漬 439 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ カニサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 406 kcal	
	◎パン ロールパン2個 ポトフ風煮物 サラダ 南瓜のポタージュ みかん缶 エネギ 487 kcal	◎パン ロールパン2個 キャベツの炒め物 エビサラダ コンソメスープ フルーツ 423 kcal	◎パン 食パン 青菜の塩炒め 中華サラダ 南瓜のポタージュ フルーツ 394 kcal	◎パン パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ マンゴプリン 439 kcal	◎パン 食パン いんげんのソテー スパゲティサラダ 中華スープ ヨーグルト 387 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め マカロニサラダ コーンスープ フルーツ 463 kcal		
昼食	ご飯 酢豚肉団子 大根の煮付け ツナサラダ 中華スープ フルーツ 644 kcal	さつまいもごはん ほっけ焼き [付]大根おろし、あさつき 大豆煮 もやしのナムル すまし汁 ライチゼリー 549 kcal	ご飯 麻婆豆腐 焼売 なすの華風浸し 中華スープ キウイフルーツ 638 kcal	ご飯 ぶりの幽庵焼き [付]大葉 白菜の旨煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(ミックス) フルーツ 608 kcal	菜飯 かぼちゃコロッケ [付]キャベツ ブロッコリーと卵炒め トマトサラダ コンソメスープ フルーツ 664 kcal	おにぎり 1個 冷やし中華 生揚げの煮付け ほうれん草のおろし和え フルーツ 818 kcal	ご飯 エビチリ 中華炒め ささみのサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 665 kcal	
	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]はじかみ、大葉 ごぼうと豆腐の炒り煮 青菜おかつ和え すまし汁 エネギ 611 kcal	ご飯 ツナ入り千種焼き [付]白菜 えび団子煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(ミックス) 564 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー れんこん土佐炒め カニサラダ すまし汁 555 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]青菜 青梗菜と厚揚げの旨煮 春雨の中華サラダ 味噌汁(赤) 608 kcal	ご飯 さわらの蒲焼き [付]ふき 青菜とエビの中華煮 長芋の梅和え 味噌汁(白) 578 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 里芋の煮物 コールスロー すまし汁 553 kcal	ご飯 さばの薬味だれ焼き [付]いんげん なすの味噌煮 玉ねぎのサラダ すまし汁 556 kcal	
夕食								

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁(白) 金時豆煮 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 マカロニサラダ 味噌汁(ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 里芋炒り煮 中華サラダ 味噌汁(赤) 白菜漬 エネルギー 412 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポパイベーコン コールスロー 味噌汁(ミックス) たくあん エネルギー 403 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め トマトサラダ 味噌汁(赤) 味付きもずく エネルギー 386 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 パンプキンサラダ 味噌汁(ミックス) 昆布の佃煮 エネルギー 439 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ ヨーグルト エネルギー 542 kcal
	◎パン 食パン ウインナーソテー ポテトサラダ じゃが芋スープ ☆みかん缶 エネルギー 508 kcal	◎パン 食パン えび団子煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 428 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 里芋炒り煮 中華サラダ 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー 458 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポパイベーコン コールスロー コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 559 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め トマトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 417 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め煮 パンプキンサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 467 kcal	エネルギー kcal
	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]ブロッコリー 白菜とベーコン煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ パイン缶 エネルギー 601 kcal	赤飯 天ぷら/天つゆ ごまよごし 味噌汁(赤) フルーツ エネルギー 570 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 青菜信田煮 なすの和え物 味噌汁(白) キウイフルーツ エネルギー 595 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ ケチャップ煮 青菜のピーナツ和え コンソメスープ フルーツ エネルギー 700 kcal	ハヤシライス ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ フルーチェ エネルギー 644 kcal	おにぎり 1個 五目そば 揚げなすのひき肉炒め 玉葱とじゃこのサラダ フルーツ エネルギー 640 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き [付]ししとうがらし 切干大根のごま炒め 青菜のきのこ和え すまし汁 フルーツ エネルギー 636 kcal
夕食	ご飯 オムレツのきのこソースかけ 角麩煮 キャベツのお浸し 味噌汁(ミックス) エネルギー 503 kcal	ご飯 豚とろろ 青梗菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え すまし汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 南瓜のいとこ煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 536 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [付]ししとうがらし 野菜の和風煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 584 kcal	ご飯 鱈の幽庵焼き [付]ふき つくねの煮付け 大根サラダ 味噌汁(ミックス) エネルギー 562 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋金平 納豆 味噌汁(赤) エネルギー 651 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き [付]アスパラ 野菜のきんぴら 白菜の柚香和え 味噌汁(ミックス) エネルギー 556 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー さつま芋サラダ 味噌汁(ミックス) フルーツ エネルギー 538 kcal	◎基本メニュー ご飯 大根と鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ 味噌汁(白) たくあん エネルギー 438 kcal	◎基本メニュー ご飯 ツナ入りスクランブルエッグ 中華サラダ 味噌汁(ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 ちくわの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(赤) 白菜漬 エネルギー 430 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツの炒め物 シーザー風サラダ 味噌汁(白) 昆布 佃煮 エネルギー 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ツナサラダ 味噌汁(赤) 白菜漬 エネルギー 417 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ ヨーグルト エネルギー 535 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン アスパラソテー さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 583 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 大根と鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 449 kcal	◎パン食 食パン ツナ入りスクランブルエッグ 中華サラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 435 kcal	◎パン 食パン ちくわの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 423 kcal	◎パン 食パン キャベツの炒め物 シーザー風サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 527 kcal	◎パン 食パン 目玉焼き ツナサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 360 kcal	エネルギー kcal
	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 サラダ すまし汁 みかん缶 エネルギー 593 kcal	ご飯 ホキのピカタ [付]アスパラ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ もものゼリー エネルギー 623 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]キャベツ 生揚げの煮付け ほうれん草のおろし和え すまし汁 フルーツ エネルギー 639 kcal	ご飯 魚のねぎ味噌焼き [付]甘酢生姜 炊き合わせ 菜の花辛子和え かき玉汁 みかん缶 エネルギー 561 kcal	ちりめん井 じゃが芋煮つけ 柚和え 味噌汁(ミックス) キウイフルーツ エネルギー 446 kcal	おにぎり 1個 焼きそば 切干し大根の煮付け フルーツ 中華スープ エネルギー 718 kcal	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け 切干の中華和え すまし汁 フルーツ エネルギー 661 kcal
夕食	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]人参グラッセ エビキャベツ炒め グリーンサラダ コンソメスープ エネルギー 534 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 もずく酢 味噌汁(赤) エネルギー 539 kcal	ご飯 さわらの焼き浸し [付]いんげん なすの煮付け とろろ 味噌汁(白) エネルギー 553 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース [付]ブロッコリー 白菜とベーコン煮 玉葱とカニのサラダ コンソメスープ エネルギー 566 kcal	ご飯 肉豆腐 味噌煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁 エネルギー 584 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 錦糸和え 味噌汁(ミックス) エネルギー 553 kcal	ご飯 さばの生姜煮 れんこんの金平 長芋のお浸し 味噌汁(白) エネルギー 558 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。