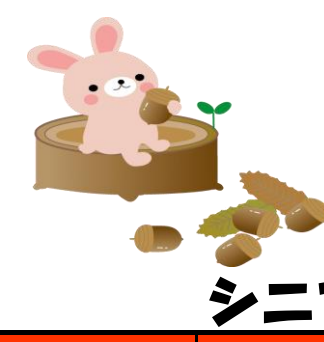





11月メニュー表



シニアハウス健康の森

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
朝食	 <p>ポジョレーヌーヴォー</p> <p>11月の第3木曜日に解禁される新酒のワイン。</p> <p>今年は、11月16日木曜日の午前0時に解禁。</p> <p>”美しい凝縮感と豊かな香りを備えた秀逸な仕上がりが期待される、有望なヴィンテージ”のワインが今年が出来上がったそうです。</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁(ミックス) 味噌汁(白) 味付きもずく</p> <p>451 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ポークビーンズ アスパラのサラダ 味噌汁(ミックス) 昆布 佃煮</p> <p>464 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁(ミックス) 海苔の佃煮</p> <p>478 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ロールパン2個 クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト</p> <p>630 kcal</p>	
	<p>では、なぜ解禁日が設けられたか？</p> <p>これは、ワインの質を保つ為だそうです。</p> <p>先出し競争が過熱し、十分な醸造を終えないワインが市場に出ないようにするためだそうです。</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン2個 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐</p> <p>474 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン2個 ポークビーンズ アスパラのサラダ コンソメスープ みかん缶</p> <p>489 kcal</p>	<p>◎パン食</p> <p>ロールパン2個 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ みかん缶</p> <p>512 kcal</p>		
	<p>今年、あなたも0時にポジョレーヌーヴォー買いますか？</p> 	<p>ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の煮付け カニサラダ すまし汁 フルーツ</p> <p>534 kcal</p>	<p>麻婆丼 里芋の旨煮 菜の花辛子和え 卵スープ オレンジゼリー</p> <p>615 kcal</p>	<p>おにぎり 1個 信田きしめん 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 キウイフルーツ</p> <p>552 kcal</p>	<p>ご飯 さわらの粕漬け焼き [付]いんげん ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁(ミックス) フルーツ</p> <p>556 kcal</p>	
<p>今年、あなたも0時にポジョレーヌーヴォー買いますか？</p>	<p>ご飯 鶏の甘酢焼き なすの煮付け 白和え 味噌汁(白)</p> <p>639 kcal</p>	<p>ご飯 からすかしの照り焼き [付]大葉 角麩煮 トマトサラダ 味噌汁(ミックス)</p> <p>546 kcal</p>	<p>ご飯 スパニッシュオムレツ [付]ブロッコリー さつま芋レモン煮 ささみのサラダ コンソメスープ</p> <p>675 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の五目炒め 里芋のごま味噌煮 干しえびの和え物 すまし汁</p> <p>568 kcal</p>		
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁(白) たくあん</p> <p>エネルギー 439 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(赤) 海苔の佃煮</p> <p>410 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁(ミックス) 白菜漬</p> <p>492 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁(ミックス) 海苔の佃煮</p> <p>444 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁(白) 昆布 佃煮</p> <p>478 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 えび団子煮 トマトサラダ 味噌汁(ミックス) 昆布豆 佃煮</p> <p>405 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐</p> <p>406 kcal</p>
<p>◎パン</p> <p>ロールパン2個 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ</p> <p>エネルギー 496 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン2個 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ みかん缶</p> <p>427 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ</p> <p>520 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>380 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ みかん缶</p> <p>404 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン えび団子煮 トマトサラダ コンソメスープ ヨーグルト</p> <p>425 kcal</p>	
<p>ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃがいもの煮付け トマトサラダ すまし汁 フルーツ</p> <p>664 kcal</p>	<p>ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ れんこんの金平 ナムル 中華スープ キウイフルーツ</p> <p>651 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]キャベツ・コンツ スパゲティソテー トマトサラダ コンソメスープ パイン缶</p> <p>682 kcal</p>	<p>ご飯 白身魚のピカタ [付]粉ふき芋 もやし炒め グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>614 kcal</p>	<p>チキンカレーライス 香の物 ミモザサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え</p> <p>705 kcal</p>	<p>おにぎり 1個 卵あんかけうどん 甘辛煮 胡瓜の酢の物 フルーツ</p> <p>567 kcal</p>	<p>菜飯 魚の塩焼き(さんま) [付]大葉・大根おろし ごぼうの煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁(ミックス) フルーツ</p> <p>653 kcal</p>
<p>ご飯 魚の塩焼き(さば) [付]大葉・大根おろし ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁(赤)</p> <p>エネルギー 549 kcal</p>	<p>ご飯 オムレツデミソースかけ [付]人参グラッセ ソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ</p> <p>559 kcal</p>	<p>ご飯 肉豆腐 青菜のエビ炒め もずく酢 すまし汁</p> <p>571 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]ブロッコリー 焼き豆腐煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁</p> <p>592 kcal</p>	<p>ご飯 さわらの野菜蒸し 大根そぼろ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ミックス)</p> <p>560 kcal</p>	<p>ご飯 ポークソテーオニオン [付]キャベツ 大根のかにあんかけ 錦糸和え すまし汁</p> <p>660 kcal</p>	<p>ご飯 鶏の利休煮 [付]いんげん キャベツとピーマンのツナ炒め 青菜のサラダ すまし汁</p> <p>637 kcal</p>
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ほくほくカボチャ 青菜のサラダ 味噌汁(ミックス) たくあん</p> <p>エネルギー 518 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁(白) 海苔の佃煮</p> <p>487 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ウイナーソテー パンプキンサラダ 味噌汁(赤) 昆布 佃煮</p> <p>464 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー 中華サラダ 味噌汁(白) 漬物</p> <p>470 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁(ミックス) 味付きもずく</p> <p>447 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 和風巣ごもり卵 ブロッコリーサラダ 味噌汁(ミックス) 昆布 佃煮</p> <p>46 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 エビサラダ 南瓜のポタージュ ヨーグルト</p> <p>556 kcal</p>
<p>◎パン</p> <p>食パン ほくほくカボチャ 青菜のサラダ コンソメスープ パイン缶</p> <p>エネルギー 479 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>420 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ウイナーソテー 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</p> <p>483 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ブロッコリーとベーコンのソテー 中華サラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>528 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐</p> <p>454 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 和風巣ごもり卵 ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん缶</p> <p>444 kcal</p>	
<p>ご飯 クリームシチュー ほうれん草のきのこソテー 大根とハムにマリネ フルーツポンチ フルーツ</p> <p>エネルギー 693 kcal</p>	<p>ご飯 白身魚のフライ [付]ブロッコリー・人参 野菜のケチャップ煮 サラダ 南瓜のポタージュ みかん缶</p> <p>725 kcal</p>	<p>炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ 角麩煮 ごま酢和え 味噌汁(ミックス) フルーツ</p> <p>665 kcal</p>	<p>ご飯 ぶり大根 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁(ミックス) キウイフルーツ</p> <p>654 kcal</p>	<p>ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]アスパラ ジャーマンポテト エビサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>552 kcal</p>	<p>おにぎり 1個 ちゃんぽん風 さつま芋のレモン煮 青菜のおかか和え キウイフルーツ</p> <p>730 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜炒め [付]キャベツ 炊き合わせ 中華和え すまし汁 みかん缶</p> <p>628 kcal</p>
<p>ご飯 海老入り卵焼き [付]ほうれん草 じゃが芋煮つけ キャベツとしらすのおかか和え すまし汁</p> <p>エネルギー 540 kcal</p>	<p>ご飯 関東煮 れんこん土佐炒め 長芋の短冊 すまし汁</p> <p>561 kcal</p>	<p>ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ [付]大葉・大根おろし 竹輪の炊き合わせ 菜の花のおかか和え 味噌汁(白)</p> <p>558 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]アスパラ スパゲティソテー コールスロー コンソメスープ</p> <p>624 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ すまし汁</p> <p>596 kcal</p>	<p>ご飯 オムレツの挽肉ソース [付]アスパラ 春雨のソテー ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ</p> <p>659 kcal</p>	<p>ご飯 ホキのタレ焼き [付]いんげん つくねの煮付け なすの華風浸し 味噌汁(ミックス)</p> <p>534 kcal</p>

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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 (白) たくあん エネルギー 424 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 (赤) 海苔の佃煮 エネルギー 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 (ミックス) 白菜漬 エネルギー 446 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 449 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐 エネルギー 433 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 480 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 461 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 398 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 474 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー 豆腐のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 382 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 375 kcal	
昼食	ご飯 和風オムレツ [付]ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 588 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ [付]ブロッコリー ごぼうと豆腐の炒り煮 キャベツ塩昆布和え 味噌汁 (ミックス) フルーツ エネルギー 558 kcal	親子丼 金平ごぼう 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 (赤) キウイフルーツ エネルギー 659 kcal	ご飯 酢豚 きのこソテー トマトサラダ 中華スープ もものゼリー エネルギー 664 kcal	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 青菜のソテー シーザー風サラダ コーンスープ フルーツ エネルギー 761 kcal	クロワッサン ミートスパゲティ 揚げなす炒め エビサラダ フルーツ エネルギー 712 kcal	ご飯 さわらの生姜焼 [付]ふき じゃが芋そぼろ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 (ミックス) フルーツ エネルギー 617 kcal
	ご飯 鶏肉の味噌焼き [付]ほうれん草 がんもの煮付け わらうのおかか和え すまし汁 エネルギー 543 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め [付]トマト 青梗菜と厚揚げの旨煮 とろろ すまし汁 エネルギー 617 kcal	ご飯 さばの味噌煮 [付]ねぎ さつま芋と細切昆布の煮物 大根とツナのサラダ すまし汁 エネルギー 642 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [付]ししとうがらし ひじき豆煮 青菜の和え物 すまし汁 エネルギー 603 kcal	ご飯 八宝菜 なすの甘辛炒め ナムル 中華スープ エネルギー 622 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮付け ☆納豆 味噌汁 (赤) エネルギー 583 kcal	ご飯 和風ハンバーグ [付]青菜 れんこんの金平 ブロッコリーの山吹和え 味噌汁 (赤) エネルギー 632 kcal
夕食	ご飯 えび団子煮 トマトサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁 (ミックス) たくあん エネルギー 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 味付きもずく エネルギー 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 476 kcal	10月28日 故郷の味 兵庫県 	
	◎パン 食パン えび団子煮 トマトサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 425 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ パイン缶 エネルギー 439 kcal	◎パン食 ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 481 kcal	◎パン ロールパン2個 ☆目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 495 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 501 kcal		
朝食	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきのサラダ (和風) すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 598 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]マッシュポテト ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ フルーツ エネルギー 741 kcal	鯛めし 明石風卵焼き [付]いんげん ほうれん草あんかけ炒め 大根とくぎ煮和え物 パチ汁 エネルギー 558 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル [付]大根おろし・あさつき 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 オレンジゼリー エネルギー 593 kcal	牛丼 里芋のごま味噌煮 カリフラワーサラダ すまし汁 フルーチェ エネルギー 615 kcal		
	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 里芋といかの煮物 蓮根サラダ すまし汁 エネルギー 583 kcal	ご飯 豆腐の田楽 [付]いんげん ツナじゃが 白菜の梅おかか和え すまし汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大葉・大根おろし 角煮煮 オニオンライス すまし汁 エネルギー 576 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き [付]ほうれん草・えのき 大根の煮付け わらうのおかか和え 味噌汁 (赤) エネルギー 538 kcal	ご飯 餃子・シューマイ [付]キャベツ 切干し大根の煮付け 干しえびの和え物 味噌汁 (白) エネルギー 599 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。