



メニュー表



シニアハウス笹原の森



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 祝い皿 雑煮風粕汁 元日の朝 ☆祝い皿 伊達巻 小女子佃煮 黒豆 なます 芋きんとん	◎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	◎基本メニュー ご飯 青菜と厚揚げ煮つけ サラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ トマトサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐
	 おせち イメージ画				◎パン食 食パン ハムエッグ トマトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	
479 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	482 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	367 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	478 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	478 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	444 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	
昼食	赤飯 天ぷら/天つゆ 煮しめ 錦糸和え すまし汁 上用饅頭 (白)	ちらし寿司 揚げ茄子の煮びたし ごま豆腐 すまし汁 カスタードプリン	ご飯 ぶりの照り焼き [付]ふき いか団子煮 白菜のごま酢和え すまし汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉 里芋の中華あんかけ 大根とハムのマリネ 中華スープ バイン缶	おにぎり 1個 きつねきしめん じゃが芋金平 コールスロー フルーツ	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]アスパラ 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 (白) フルーツ
	660 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	568 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	621 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	621 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	591 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	633 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
夕食	ご飯 白身魚の黄身味噌焼き [付]大葉 ひじき豆煮 ささみのサラダ 味噌汁 (赤)	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根そぼろ煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 (赤)	ご飯 松風焼き [付]いんげん さつま芋レモン煮 ツナサラダ 味噌汁 (ミックス)	ご飯 鮭のムニエル (タルタルソース) 付) 人参グラッセ ポテトソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 さばのみぞれ煮 [付]いんげん ごぼうと豆腐の炒り煮 さつま芋サラダ 味噌汁 (白)	ご飯 焼き豆腐とエビの旨煮 里芋と豚肉の煮物 なすのごま和え すまし汁
	633 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	627 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	670 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	601 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	696 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal	533 kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ オニオンライス 味噌汁 (ミックス) たくあん エネルギー 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクラブルエッグ カニサラダ 味噌汁 (白) 海苔の佃煮 エネルギー 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウィンナーソテー パンプキンサラダ 味噌汁 (赤) 昆布 佃煮 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーとベーコン 中華サラダ 味噌汁 (白) 漬物 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ風煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ミックス) 味噌汁 (白) 味噌汁 (白) 味噌汁 (白) 味噌汁 (白) エネルギー 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風菜ごもり卵 エビサラダ 南瓜のポタージュ ヨーグルト エネルギー 572 kcal
◎パン 食パン ほくほくカボチャ オニオンライス コンソメスープ フルーツ エネルギー 450 kcal	◎パン 食パン スクラブルエッグ カニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 420 kcal	◎パン 食パン ウィンナーソテー 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 エネルギー 483 kcal	◎パン 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 エネルギー 528 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 414 kcal	◎パン 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 みかん缶 エネルギー 468 kcal	kcal
七草ご飯 ほくほくみりん焼 [付]はじかみ 切干し大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 (赤) オレンジゼリー エネルギー 563 kcal	ご飯 タンドリーチキン 付) 人参グラッセ ブロッコリーのコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ フルーツ エネルギー 642 kcal	天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ キウイフルーツ エネルギー 503 kcal	ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 大根の煮物 いんげんのおかまヨ和え すまし汁 フルーツ エネルギー 668 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー 白菜の旨煮 トマトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 588 kcal	おにぎり 1個 きこのおろしそば エビシューマイの野菜あんかけ 胡瓜の酢の物 フルーツ エネルギー 636 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]白菜 南瓜の煮付け 錦糸和え 味噌汁 (白) キウイフルーツ エネルギー 587 kcal
ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 628 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 [付]花麩 大根のえびあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー 577 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 竹輪の炊き合わせ スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 673 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付]大葉、大根おろし 角麩煮 切干の和え物 味噌汁 (ミックス) エネルギー 566 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼう炒め煮 南瓜サラダ すまし汁 エネルギー 642 kcal	ご飯 鮭の和風あんかけ なすの煮付け 豆腐のサラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 613 kcal	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ じゃが芋煮つけ もやしの中華和え すまし汁 エネルギー 632 kcal
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
◎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 白菜の梅おほか和え 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 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 (ミックス) 白菜漬 エネルギー 454 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 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 461 kcal	◎基本メニュー 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 白菜の梅おほか和え 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 397 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 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 482 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 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 382 kcal	kcal
ご飯 鶏チリ炒め がんもの煮付け なすの華風浸し 中華スープ マンゴプリン エネルギー 692 kcal	ご飯 さけのマネズ 焼 じゃがいもとツナのソテー コールスロー コンソメスープ フルーツ エネルギー 615 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 600 kcal	ご飯 さわらの蒲焼き [付]大葉 炒り豆腐 青菜のナムル すまし汁 フルーツ エネルギー 619 kcal	五目ご飯 白身魚の紅生姜揚げ [付]キャベツ 南瓜の煮付け サラダ 肉吸い フルーツ エネルギー 619 kcal	おにぎり 1個 カレーうどん キャベツとベーコン煮 サラダ フルーツ エネルギー 713 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 野菜のケチャップ煮 青菜の和え物 味噌汁 (赤) フルーツ エネルギー 580 kcal
ご飯 鰯のトマトソースかけ つくねの煮付け サラダ コンソメスープ エネルギー 567 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 [付]ししとうがらし ごぼうと牛肉の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 607 kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]アスパラ ピーマンと竹輪の金平 トマトサラダ すまし汁 エネルギー 520 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁 (ミックス) エネルギー 573 kcal	ご飯 すき焼き風煮 大根のかにあんかけ 菜の花のお浸し 味噌汁 (赤) エネルギー 519 kcal	ご飯 さばのおろし煮 青菜とピーナツの炒め物 納豆 すまし汁 エネルギー 631 kcal	ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー じゃが芋煮つけ ほうれん草のきのこ和え コンソメスープ エネルギー 623 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー 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 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 508 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 ハムエッグ 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 480 kcal	◎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 478 kcal	◎基本メニュー 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 エネルギー 567 kcal
	◎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 441 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 438 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 506 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 ハムエッグ 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 498 kcal	◎パン 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 エネルギー 512 kcal	エネルギー kcal
	ご飯 鯖のんにく醤油焼き [付]大葉 野菜のきんぴら ほうれん草のおろし和え 味噌汁 (白) フルーツ エネルギー 615 kcal	ご飯 ポークケチャップ ブロッコリーとベーコンのソテー 大根と青菜のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 620 kcal	ご飯 酢豚豚肉団子 エビキャベツ炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 649 kcal	ご飯 魚のねぎ味噌焼き [付]大葉 白菜の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ エネルギー 649 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根うすくず煮 ひじきの白和え すまし汁 フルーツ エネルギー 536 kcal	クロワッサン スパゲッティ・ミートソース コーンスロー コーンスープ フルーツ エネルギー 701 kcal	ご飯 さばの竜田揚げ [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もやしと貝割れのサラダ すまし汁 フルーツ エネルギー 662 kcal
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー ひじき煮 わうのおかか和え すまし汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 鯖の照り煮 [付]大葉 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 (ミックス) エネルギー 553 kcal	ご飯 海老玉あんかけ れんこんの金平 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 546 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ブロッコリーと卵炒め とろろ 味噌汁 (白) エネルギー 603 kcal	ご飯 あじの生姜煮 [付]いんげん さつま芋の旨煮 白菜の柚香和え 味噌汁 (赤) エネルギー 513 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ ジャーマンポテト エビサラダ すまし汁 エネルギー 592 kcal	ご飯 豚肉と筍の中華炒め なすの煮物 青菜の山吹和え 味噌汁 (赤) エネルギー 534 kcal

	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)
朝食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかかかえ 味噌汁 (白) たくあん エネルギー 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 (赤) 海苔の佃煮 エネルギー 405 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 492 kcal	◎基本メニュー 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 エネルギー 444 kcal
	◎パン ロールパン2個 炒り卵 白菜の梅おかかかえ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 492 kcal	◎パン ロールパン2個 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 432 kcal	◎パン食 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 520 kcal	◎パン 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 エネルギー 389 kcal
	ご飯 鯖のしそ香焼き [付]はじかみ 炊き合わせ 青菜のしらす和え すまし汁 オレンジゼリー エネルギー 625 kcal	ハヤシライス アスパラの炒め物 シーザー風サラダ フルーツ エネルギー 676 kcal	ご飯 鶏のトマトソース煮 大根の煮付け グリーンサラダ すまし汁 カスタードプリン エネルギー 655 kcal	ご飯 鮭の味噌照り焼き [付]甘酢生姜 がんもの煮付け カニサラダ すまし汁 フルーツ エネルギー 573 kcal
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]いんげん 青梗菜のオイスター炒め 春雨の酢の物 すまし汁 エネルギー 565 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め [付]ブロッコリー 南瓜の煮付け もやしのごま和え 味噌汁 エネルギー 621 kcal	ご飯 鮭のみぞれかけ ピーマンと竹輪の金平 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 555 kcal	ご飯 他人煮 なすの甘辛炒め キャベツ塩昆布和え 味噌汁 (白) エネルギー 630 kcal

1月1日朝食 おせち料理
1月1日昼食 祝い膳
1月2日昼食 ちらし寿司
1月7日昼食 七草ごはん
1月18日昼食 故郷の味 大阪府

感染症予防には、手洗い・うがいが大切です。



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。