

5月メニュー表

シニアハウス笹原の森

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
朝食  <p>母の日 母に敬意と感謝を表す日と言われて います。アメリカで始まったそうです。 5月の第2日曜日に赤いカーネーション をお母さんに贈りましょう ♡♡♡</p>	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ 味噌汁 昆布佃煮 459 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とさつま揚げ 中華サラダ 味噌汁 漬物 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 味付もずく 359 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 昆布佃煮 440 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風巣ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポターージュ ヨーグルト 605 kcal	
	◎パン 食パン ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ チーズ 414732 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵とさつま揚げ 中華サラダ コンソメスープ フルーツ 493 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 355 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ みかん缶 437 kcal		
昼食  <p>Happy Mother's Day</p>	ご飯 カレイの煮つけ 付) いんげん 里芋の胡麻味噌煮 カリフラワーサラダ すまし汁 ヨーグルト和え 484 kcal	ご飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー 大根サラダ コンソメスープ フルーツ 586 kcal	ご飯 ビーフシチュー マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ 608 kcal	おにぎり1ヶ 山菜そば 厚揚げの甘辛煮 ツナサラダ フルーツ 622 kcal	ピラフ ハンバーグ 付) ブロッコリー ナポリタン シーザー風サラダ じゃが芋スープ カスタードプリン 779 kcal	
	ご飯 鶏肉のピカタ 付) アスパラ 茄子の味噌煮 さつま芋のサラダ 味噌汁 611 kcal	ご飯 豚肉春雨 炊き合わせ 錦糸和え すまし汁 528 kcal	ご飯 肉豆腐 青梗菜の海老炒め いんげんの胡麻和え かき玉汁 602 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 つくねの煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 592 kcal	ご飯 鱈の生姜煮 付) ふき ひじき煮豆 もずく酢 味噌汁 505 kcal	
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁 海苔佃煮 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 たくあん 392 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 白菜漬け 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 昆布佃煮 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー トマトサラダ 味噌汁 海苔佃煮 406 kcal	
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 玉葱のサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 473 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ チーズ 432 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ ゼリー 444 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶 478 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー トマトサラダ コンソメスープ フルーツ 351 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 382 kcal
昼食	ご飯 サバの塩焼き 付) 大根おろし 牛蒡と里芋の煮物 和風きのこマリネ 味噌汁 フルーツ 576 kcal	カレーライス (ポーク) 福神漬 ミモザサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え オレンジ 683 kcal	ご飯 白身魚フライ 付) キャベツ 野菜のケチャップ煮 サラダ コーンスープ フルーツ 653 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) キャベツ じゃが芋のそぼろ煮 塩昆布和え 味噌汁 フルーツ 589 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 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 601 kcal	醤油ラーメン 焼売 青菜おかか和え フルーツ 655 kcal
	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん ピーマンのツナ炒め 南瓜サラダ すまし汁 エネルギー 611 kcal	ご飯 ツナ入り千種焼き 付) ブロッコリー 南瓜の煮つけ キャベツおかか和え すまし汁 579 kcal	ご飯 筑前煮 青菜ときのこソテー 納豆 味噌汁 589 kcal	ご飯 魚の野菜あんかけ エビキャベツ炒め 大根サラダ すまし汁 501 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース 付) ブロッコリー 牛蒡と豆腐の炒り煮 さつま芋サラダ すまし汁 668 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ブロッコリーと卵の炒め物 大根サラダ すまし汁 594 kcal
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 昆布佃煮 エネルギー 416 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 たくあん 477 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 昆布佃煮 508 kcal	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 菜の花の和え物 味噌汁 味付もずく 346 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 昆布佃煮 517 kcal	
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 435 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 415 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 506 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ホキの漬け焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 362 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ みかん缶 535 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁 海苔佃煮 478 kcal
昼食	ちらし寿司 大根のそぼろ煮 オクラのおかか和え 茶碗蒸し フルーツ HAPPY MOTHER'S DAY! エネルギー 585 kcal	菜飯 南瓜のコロッケ じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 味噌汁 キウイフルーツ 585 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ ちくわと豆腐の炒り煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ 562 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ すまし汁 フルーツ 653 kcal	中華飯 金平ごぼう 大根と胡瓜の梅和え 中華スープ フルーツ 620 kcal	ミートスパゲティ サラダ コンソメスープ フルーツ クロワッサン 681 kcal
	ご飯 回鍋肉 白菜の旨煮 卵の花 味噌汁 エネルギー 616 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付) ほうれん草 がんも煮つけ キャベツの和え物 すまし汁 570 kcal	ご飯 豚肉の中華炒め 青菜と厚揚げの旨煮 とろろ すまし汁 584 kcal	ご飯 厚揚げの味噌かけ 付) ししとうがらし 茄子の煮つけ ツナサラダ すまし汁 568 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 567 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース アスパラ じゃが芋のソテー 青菜のピーナツ和え すまし汁 572 kcal
19 (土)	◎基本メニュー ロールパン2ヶ 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 567 kcal	ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 切干大根の煮つけ ほうれん草の白和え 味噌汁 フルーツ 576 kcal	ご飯 牛肉の旨煮 さつま芋の昆布煮 グリーンサラダ すまし汁 553 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 鯖の香味焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 たくあん エネルギー 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 海苔佃煮 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 白菜漬け 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 海苔佃煮 444 kcal	◎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 昆布佃煮 494 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンキンサラダ 味噌汁 昆布佃煮 548 kcal	◎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 441 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 鯖の香味焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ チーズ エネルギー 436 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 432 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ ゼリー 482 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 389 kcal	◎パン 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 フルーツ 421 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 567 kcal	
昼食	桜エビのごはん かき揚げ 里芋の煮つけ 胡瓜のもろみ和え とろろ汁 キウイフルーツ エネルギー 589 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル 付) 大根おろし じゃが芋の煮つけ 塩昆布和え すまし汁 オレンジゼリー 563 kcal	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ もやし炒め ナムル 中華スープ みかん缶 665 kcal	他人丼 茄子の甘辛炒め 中華和え 味噌汁 マンゴプリン 675 kcal	ご飯 鯖の生姜焼き 付) ふき 里芋と鶏肉の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁 キウイフルーツ 565 kcal	おにぎり1ケ きのこおろしきしめん 白菜の旨煮 青菜とじゃこのサラダ バナナ 584 kcal	ご飯 ぶり大根 金平ごぼう ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ 642 kcal
	ご飯 タンダリーチキン 付) 人参グラッセ ポテトソテー ツナサラダ コンソメスープ エネルギー 613 kcal	ご飯 カニ入り卵焼き 付) アスパラ つくね煮つけ オクラの梅おかか和え 味噌汁 598 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 付) いんげん 切干大根の煮つけ グリーンサラダ すまし汁 665 kcal	ご飯 あんかけシューマイ きのこソテー 青菜の和え物 味噌汁 675 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) ほうれん草 キャベツとベーコン煮 マカロニサラダ かき玉汁 565 kcal	ご飯 ほっけのみりん焼き 付) 大葉 角麩煮 オニオンライス すまし汁 584 kcal	ご飯 鶏肉のゴマダレ焼き 付) 大葉 糸昆布煮 納豆 すまし汁 642 kcal
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	5月5日 子供の日 5月13日 母の日 5月20日 故郷の味 静岡県	
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 青菜のサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 516 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 海苔佃煮 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーとベーコンソテー ポテトサラダ 味噌汁 昆布佃煮 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツとベーコンソテー 中華サラダ 味噌汁 漬物 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 鯖の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 味付もずく 359 kcal		
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 青菜のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 464 kcal	◎パン 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 429 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーとベーコンソテー ポテトサラダ コンソメスープ チーズ 468 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン キャベツとベーコンソテー 中華サラダ コンソメスープ フルーツ 493 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鯖の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 355 kcal		
夕食	ご飯 牛肉と野菜の煮物 もやしの中華煮 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ 654 kcal	ご飯 エビチリ ツナじゃが ブロッコリーサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ 787 kcal	チキンカレーライス スパゲティソテー トマトサラダ 中華スープ フルーツ 699 kcal	ご飯 サバの味噌煮 付) ふき 茄子の煮つけ 錦糸和え すまし汁 プリン 625 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ 689 kcal		
	ご飯 カレイの煮つけ 付) ふき 切干大根のゴマ炒め とろろ汁 味噌汁 487 kcal	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 付) ししとう 茄子の煮物 もやしと貝割れのサラダ すまし汁 525 kcal	ご飯 魚すき がんもの煮つけ カリフラワーサラダ 味噌汁 491 kcal	ご飯 あんかけ玉子焼き 甘辛煮 キャベツの胡麻和え 中華スープ 587 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) いんげん 白菜の旨煮 長芋の梅和え 味噌汁 562 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。