



11月メニュー表

メニュー表



シニアハウス健康の森

		1 (木)		2 (金)		3 (土)	
朝食	◎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 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 海苔の佃煮 476 kcal	◎基本メニュー 食パン ご飯 クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ フルーツ 436 kcal				
	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ 501 kcal	◎パン食 食パン 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ 433 kcal	kcal				
昼食	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 614 kcal	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 500 kcal	ご飯 たらの西京焼き [付]甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 フルーツ 508 kcal				
	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大葉 角麩煮 サラダ 味噌汁 553 kcal	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 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 649 kcal	ご飯 鶏の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 (白) 630 kcal				
夕食	◎基本メニュー ご飯 ほきの漬け焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 たくあん エネルギー 353 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 海苔の佃煮 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 白菜漬 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 海苔の佃煮 423 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 446 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 たくあん 471 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 フルーツ 454 kcal
	◎パン 食パン スライスチーズ 青菜のきのこ和え コンソメスープ フルーツ エネルギー 328 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ 409 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 445 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 380 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 383 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ フルーツ 431 kcal	
朝食	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]キャベツ スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ フルーツ 666 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃがいもの煮付け 青菜の山吹和え すまし汁 フルーツ 681 kcal	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 703 kcal	ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大葉・大根おろし ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁 パイン缶 558 kcal	チキンカレーライス 香の物 グリーンサラダ ヨーグルト和え フルーツ 661 kcal	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 515 kcal	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 579 kcal
	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 エネルギー 598 kcal	ご飯 さわらの粕漬け焼き [付]いんげん ひじき豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁 (赤) 518 kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ [付]粉ふき芋 ソテー 大根サラダ すまし汁 526 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 青菜のエビ炒め 切干の和え物 味噌汁 (白) 560 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 大根そぼろ煮 納豆 味噌汁 (ミックス) 556 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]ブロッコリー 大根のかにあんかけ 錦糸和え すまし汁 560 kcal	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 593 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 545 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 海苔の佃煮 497 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 (白) 漬物 424 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 味噌汁 (ミックス) 味付きもずく 358 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 (ミックス) 昆布 佃煮 438 kcal	◎基本メニュー 食パン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ フルーツ 523 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 501 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ フルーツ 435 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ 407 kcal	◎パン 食パン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ フルーツ 382 kcal	◎パン 食パン スライスチーズ 菜の花の和え物 コンソメスープ フルーツ 310 kcal	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ フルーツ 377 kcal	
朝食	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のきのこソテー 大根とハムマリネ フルーツポンチ フルーツ エネルギー 707 kcal	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 633 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]ブロッコリー 野菜のケチャップ煮 サラダ 南瓜のポタージュ みかん缶 700 kcal	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) フルーツ 665 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ 角麩煮 ごま酢和え かき玉汁 キウイフルーツ 625 kcal	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 656 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]キャベツ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ フルーツ 566 kcal
	ご飯 海老入り卵焼き [付]アスパラ 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 エネルギー 537 kcal	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 かき玉汁 649 kcal	ご飯 関東煮 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 (赤) 571 kcal	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 すまし汁 617 kcal	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ [付]大葉・大根おろし 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 (白) 649 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース 春雨のソテー ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 723 kcal	ご飯 豚肉の炒め煮 ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ すまし汁 588 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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 和風巣ごもり卵 アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの照焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 (赤) たくあん エネルギー 391 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 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンブキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 456 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 460 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コーンスープ フルーツ エネルギー 411 kcal
	◎パン 食パン 和風巣ごもり卵 アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 374 kcal	◎パン 食パン スライスチーズ 菜の花のお浸し コンソメスープ フルーツ エネルギー 333 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 396 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 460 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンブキンサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 413 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 397 kcal	
昼食	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 フルーツ エネルギー 642 kcal	ご飯 和風オムレツ [付]ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 584 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 キャベツ塩昆布和え 卵スープ フルーツ エネルギー 720 kcal	親子丼 じゃが芋金平 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 648 kcal	ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー 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 685 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 638 kcal	ご飯 八宝菜 焼売 ナムル 中華スープ フルーツ エネルギー 674 kcal
	ご飯 ぶりのタレ焼き [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) エネルギー 672 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き [付]ほうれん草 がんもの煮付け かつおのかか和え すまし汁 エネルギー 603 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 南瓜のいとこ煮 納豆 味噌汁 (白) エネルギー 645 kcal	ご飯 さばの味噌煮 さつま芋と細切昆布の煮物 干しえびの和え物 すまし汁 エネルギー 575 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 590 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮付け とろろ 味噌汁 (赤) エネルギー 534 kcal	ご飯 さわらの七味焼き [付]大葉 青菜のソテー シーザー風サラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 604 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 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 スパゲティサラダ 味噌汁 (ミックス) たくあん エネルギー 481 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 512 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 (ミックス) 味付きもずく エネルギー 370 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンブキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 516 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 476 kcal	
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ フルーツ エネルギー 380 kcal	◎パン 食パン ☆スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 441 kcal	◎パン食 食パン 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 422 kcal	◎パン 食パン スライスチーズ 菜の花の和え物 コンソメスープ フルーツ エネルギー 322 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンブキンサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 501 kcal	◎パン 食パン 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 425 kcal	
昼食	炊き込みご飯 秋鮭のオイル焼き [付]レモン 卵とうふ さつま芋サラダ 豚汁 抹茶プリン エネルギー 722 kcal	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 597 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	カレーライス (ポーク) 香の物 グリーンサラダ ヨーグルト和え フルーツ エネルギー 643 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル [付]大根おろし 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 581 kcal	おにぎり 1個 醤油ラーメン がんもの煮付け 青菜のきのこ和え フルーツ エネルギー 556 kcal	
	ご飯 和風ハンバーグ [付]青菜 野菜の金平 ブロッコリーの山吹和え すまし汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干の和え物 すまし汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大根おろし 角麩煮 コールスロー 味噌汁 (赤) エネルギー 567 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 冷奴 味噌汁 (赤) エネルギー 573 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 切干大根のごま炒め かつおのかか和え 味噌汁 (白) エネルギー 566 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]大根おろし いか団子煮 南瓜サラダ すまし汁 エネルギー 546 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。