

12月メニュー表

シニアハウス笹原の森

1 (土)						
朝食	◎基本メニュー 食パン 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 435 kcal					
	ご飯 魚のねぎ味噌焼き [付]いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ 538 kcal					
	ご飯 豚肉の焼肉風 さつま芋の旨煮 錦糸和え 味噌汁 576 kcal					
2 (日)						
朝食	◎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 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					
3 (月)						
朝食	◎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					
4 (火)						
朝食	◎基本メニュー 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 319 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 ヨーグルト 444 kcal					
5 (水)						
朝食	◎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 372 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 ヨーグルト 422 kcal					
6 (木)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ フルーツ 659 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 鱈の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 フルーツ 625 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 チキンカレーライス 香の物 シーザー風サラダ フルーツ 695 kcal					
7 (金)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ [付]ししとうがらし 金平ごぼう カニサラダ かき玉汁 657 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 つくね風焼き [付]ブロッコリー 竹輪の炊き合わせ 南瓜サラダ 味噌汁 672 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大葉 えび団子煮 とろろ 味噌汁 525 kcal					
8 (土)						
朝食	◎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) ヨーグルト 438 kcal					
9 (日)						
朝食	◎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 ヨーグルト 309 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					
	◎基本メニュー ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき なすの煮付け 錦糸和え すまし汁 リンゴゼリー 603 kcal					
10 (月)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 回鍋肉 大根の煮付け カリフラワーサラダ 中華スープ フルーツ 649 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 カレーの煮つけ [付]花麩 じゃが芋そぼろ煮 大根のゆず和え すまし汁 フルーツ 493 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 里芋の旨煮 トマトサラダ 味噌汁 ストロベリーゼリー 584 kcal					
11 (火)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん ひじき豆煮 さつま芋サラダ 味噌汁 646 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 (赤) 690 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ぶりの幽庵焼き [付]大葉 白菜の旨煮 青菜のごま和え 味噌汁 フルーツ 612 kcal					
12 (水)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 ポークソテー [付]いんげん 白菜のコンソメ煮 アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ 554 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 506 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 千種焼き [付]白菜 甘辛煮 納豆 味噌汁 625 kcal					
13 (木)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のピカタ [付]ブロッコリー ジャーマンポテト カニサラダ すまし汁 600 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
14 (金)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
15 (土)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 kcal					
	◎基本メニュー ご飯 ご飯 ご飯 605 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (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 コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 410 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 ヨーグルト エネルギー 324 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 ヨーグルト エネルギー 459 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 鶏チリ炒め 竹輪の炊き合わせ 水菜のサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 エネルギー 668 kcal	中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ ライチゼリー エネルギー 696 kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付] 粉ふき芋 キャベツとベーコン煮 エビサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 601 kcal	ハヤシライス サラダ ヨーグルト和え フルーツ エネルギー 637 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 (白) フルーツ エネルギー 618 kcal	クロワッサン ナポリタン 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 636 kcal	ご飯 チキンカツ [付]キャベツ 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 (ミックス) フルーツ エネルギー 739 kcal
	ご飯 さばの薬味だれ焼き [付] いんげん なすの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 (赤) エネルギー 608 kcal	ご飯 味噌おでん アスパラの炒め物 白菜の袖香和え すまし汁 エネルギー 538 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 521 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 568 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 (赤) エネルギー 615 kcal
夕食	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) 味噌付きもずく 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	◎基本メニュー 食パン 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 エネルギー 434 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 ヨーグルト エネルギー 432 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 ヨーグルト エネルギー 313 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 ヨーグルト エネルギー 492 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 ヨーグルト エネルギー 424 kcal	
朝食	ご飯 鶏肉の山椒焼 がんもの煮付け わらうのおかか和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 599 kcal	ご飯 チーズインハンバーグ [付]ブロッコリー キャベツのツナ炒め さつま芋サラダ ミネストローネ キウイフルーツ エネルギー 811 kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]ブロッコリー ジャーマンポテト シーザー風サラダ コンソメスープ もものゼリー エネルギー 576 kcal	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 (ミックス) キウイフルーツ エネルギー 601 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー 生揚げの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 抹茶プリン エネルギー 642 kcal	ご飯 ☆さけフライ [付]キャベツ 南瓜の煮付け わらうのおかか和え すまし汁 フルーツ エネルギー 676 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 炊き合わせ 青菜辛子和え すまし汁 フルーツ エネルギー 606 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 納豆 すまし汁 エネルギー 591 kcal	ご飯 鮭の焼き南蛮漬 里芋の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 (ミックス) エネルギー 512 kcal	ご飯 豚とろろ 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 580 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 559 kcal	ご飯 華風卵焼き [付] いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 (ミックス) エネルギー 559 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 549 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁 エネルギー 481 kcal
朝食	◎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 エネルギー 415 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 エネルギー 409 kcal					
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 なすのごま和え 味噌汁 (白) グレープゼリー エネルギー 657 kcal	おにぎり 年越しそば 焼売 干しえびの和え物 ヨーグルト和え エネルギー 572 kcal					
	ご飯 関東煮 金平ごぼう 白菜としらすのおかか和え 味噌汁 (白) エネルギー 653 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 [付]いんげん さつま芋の旨煮 ささみのサラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 657 kcal					
夕食	ご飯 関東煮 金平ごぼう 白菜としらすのおかか和え 味噌汁 (白) エネルギー 653 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 [付]いんげん さつま芋の旨煮 ささみのサラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 657 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。