



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	元旦の朝 ☆祝い皿 伊達巻 黒豆 祝いかまぼこ 鮭照り焼き	◎基本メニュー ご飯 祝い皿 白和え 雑煮風味噌汁 556 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 480 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 ご飯 オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポターージュ フルーツ 488 kcal							
		kcal	kcal	kcal	497 kcal	kcal							
昼食		赤飯 天ぷら/天つゆ 煮しめ 塩昆布和え すまし汁 上用饅頭 (白)	ちらし寿司 がんもの煮付け 茶わん蒸し なすのごま和え カスタードプリン	ご飯 ほっけみりん焼 [付]ふき いか団子煮 白菜のごま酢和え すまし汁 フルーツ	おにぎり 1個 味噌ラーメン じゃが芋金平 青菜辛子和え フルーツ	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]アスパラ 野菜のあんかけ炒め 青菜の和え物 味噌汁 リンゴゼリー							
		642 kcal	685 kcal	507 kcal	689 kcal	615 kcal							
夕食		ご飯 白身魚の黄身味噌焼き [付]甘酢生姜 ひじき豆煮 ツナサラダ 味噌汁	ご飯 鶏の焼き南蛮 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 味噌汁	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	ご飯 赤魚のみぞれ煮 いんげん生姜炒め 卵の花 味噌汁	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							
		602 kcal	612 kcal	670 kcal	534 kcal	572 kcal							
6日 (日)		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (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 昆布豆 佃煮 エネルギー 545 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 エネルギー 430 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 昆布 佃煮 エネルギー 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 漬物 エネルギー 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 味付きもずく エネルギー 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 昆布 佃煮 エネルギー 438 kcal	◎基本メニュー 食パン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポターージュ ヨーグルト エネルギー 516 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 503 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 367 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 エネルギー 391 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 エネルギー 374 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 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 エネルギー 359 kcal							
昼食	ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー スパゲティソテー コールスロー コーンスープ フルーツ エネルギー 722 kcal	七草ご飯 たららの西京焼き [付]はじかみ 切干し大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 522 kcal	天津飯 里芋の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ フルーツ エネルギー 512 kcal	ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 大根の煮物 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 フルーツ エネルギー 648 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 すまし汁 フルーツ エネルギー 618 kcal	おにぎり 1個 カレーうどん <small>糸昆布煮</small> サラダ フルーツ エネルギー 656 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]白菜 えび団子煮 錦糸和え 味噌汁 ストロベリーゼリー エネルギー 609 kcal						
	ご飯 さわらの山椒煮 [付]花麩 <small>大根のえびあんかけ</small> カリフラワーのマリネ 味噌汁 エネルギー 540 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 627 kcal	ご飯 白身魚のピカタ [付]ブロッコリー 竹輪の炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 585 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付]大根おろし 角麩煮 白菜の梅おかか和え 味噌汁 エネルギー 564 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼう炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁 エネルギー 647 kcal	ご飯 たららの和風あんかけ なすの煮付け 納豆 味噌汁 エネルギー 569 kcal	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ じゃが芋煮つけ 切干の中華和え すまし汁 エネルギー 611 kcal						
13 (日)		14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (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 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 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 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 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 パンプキンサラダ 味噌汁 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 昆布 佃煮 エネルギー 471 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ 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 364 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 374 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 461 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 405 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 390 kcal							
昼食	ご飯 ☆さけのハッシュポテト焼き がんもの煮付け なすの華風浸し 中華スープ フルーツ エネルギー 636 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]ブロッコリー じゃがいもとツナのソテー コールスロー 卵スープ フルーツ エネルギー 637 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 587 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 609 kcal	ご飯 たららの粕漬焼き [付]甘酢生姜 南瓜の煮付け サラダ すまし汁 フルーツ エネルギー 474 kcal	おにぎり 1個 きのこのおろしそば 焼売 ほうれん草の白和え フルーツ エネルギー 576 kcal	ご飯 鶏肉のきのこソースかけ じゃが芋そぼろ煮 野菜サラダ 味噌汁 フルーツ エネルギー 663 kcal						
	ご飯 ロールキャベツ つくねの煮付け サラダ すまし汁 エネルギー 471 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 ごぼうと牛肉の炒り煮 エビサラダ すまし汁 エネルギー 609 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 529 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 すき焼き風煮 揚げなすのひき肉炒め 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 赤魚の味噌煮 [付]ふき 青菜とピーマンの炒め物 シーザー風サラダ 味噌汁 エネルギー 600 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き [付]大根おろし 野菜のケチャップ煮 青菜の和え物 味噌汁 エネルギー 520 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 えび団子煮 和え物 味噌汁 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 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 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 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 パンプキンサラダ 味噌汁 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 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 424 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 374 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 412 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 パンプキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 494 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	エネルギー kcal
	ご飯 鰯のんにく醤油焼き [付]大葉 野菜のきんぴら キャベツとしらすのおかか和え 味噌汁 ブルーベリーゼリー エネルギー 592 kcal	ご飯 鶏肉の五目炒め ブロッコリーとベーコンのソテー 大根と青菜のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 618 kcal	ご飯 酢鶏 エビキャベツ炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ エネルギー 637 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 615 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 584 kcal	クロワッサン スパゲッティ・ミートソース コールスロー コンソメスープ フルーツ エネルギー 651 kcal	菜飯 牛肉コロケ [付]キャベツ いか団子煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 598 kcal
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー ひじき煮 冷奴 すまし汁 エネルギー 596 kcal	ご飯 カレイの照り煮 [付]いんげん 切干大根のごま炒め もずく酢 すまし汁 エネルギー 475 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 549 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 エネルギー 600 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]いんげん さつま芋の旨煮 白菜の柚香和え 味噌汁 エネルギー 496 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 596 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め なすの煮物 青菜の山吹和え 味噌汁 エネルギー 601 kcal
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
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 352 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	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 白菜漬 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 446 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	
	◎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 316 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 393 kcal	◎パン食 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 444 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 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 エネルギー 361 kcal		
	ご飯 親子煮 炊き合わせ なすの華風浸し すまし汁 オレンジゼリー エネルギー 698 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 659 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 ほきの味噌照り焼き [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 519 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ じゃが芋煮つけ 青菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ エネルギー 608 kcal	感染症予防には、手洗い・うがいが大切です。	
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 味噌汁 エネルギー 608 kcal	ご飯 鮭のみぞれかけ 南瓜の煮付け もやしのごま和え 味噌汁 エネルギー 543 kcal	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大葉 ピーマンと竹輪の金平 納豆 すまし汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼 [付]アスパラ なすの甘辛炒め 卵の花 味噌汁 エネルギー 637 kcal	ご飯 肉豆腐 [付]いんげん 里芋の煮つけ ささみのサラダ すまし汁 エネルギー 659 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。

