

2月メニュー表

シニアハウス笹原の森

		1 (金)		2 (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 (ミックス) 昆布 佃煮 548 kcal	◎基本メニュー ご飯 オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐 444 kcal				
		◎パン食 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 527 kcal					
		おにぎり 1個 卵あんかけうどん 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 キウイフルーツ 585 kcal	ご飯 ロールキャベツ ほうれん草のきのこソテー ささみのサラダ コーンスープ フルーツ 518 kcal				
夕食	今年の方角は、 <h2 style="color: red;">東北東</h2> です。			ご飯 揚げだし豆腐 白菜の旨煮 オクラの梅和え 味噌汁 (ミックス) 582 kcal	ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 とろろ 味噌汁 (ミックス) 610 kcal		
夕食	ご飯 白身魚のピカタ [付]アスパラ もやし炒め ポテトサラダ コンソメスープ 590 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 南瓜サラダ すまし汁 641 kcal	ご飯 関東煮 揚げなすのひき肉炒め 長芋の短冊 味噌汁 (ミックス) 516 kcal	ご飯 魚の野菜あんかけ [付]ほうれん草 スパゲティソテー 納豆 すまし汁 589 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ すまし汁 596 kcal	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ [付]ブロッコリー 大根の煮付け 野菜サラダ 味噌汁 (白) 608 kcal	ご飯 ホキのあんかけ [付]いんげん つくねの煮付け 切干の和え物 味噌汁 (ミックス) 532 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (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 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (ミックス) 味噌きもずく エネルギー 420 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 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 532 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 382 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 474 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 オレンジ エネルギー 484 kcal	◎パン ロールパン2個 目玉焼き 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 436 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ いちご エネルギー 531 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 キウイフルーツ エネルギー 502 kcal	エネルギー kcal
昼食	カレーライス (ポーク) 香の物 ミモザサラダ フルーツ エネルギー 684 kcal	ご飯 揚げカレイの甘酢あんかけ 大根の煮付け キャベツ塩昆布和え 味噌汁 (ミックス) キウイフルーツ エネルギー 538 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース [付]ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 ラフランスゼリー エネルギー 642 kcal	ご飯 酢豚 きのこソテー トマトサラダ 卵スープ キウイフルーツ エネルギー 664 kcal	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]甘酢生姜 大根そぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁 (赤) フルーツ エネルギー 526 kcal	クロワッサン ナポリタン シーザー風サラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 623 kcal	中華飯 なすの甘辛炒め ナムル 中華スープ みかん エネルギー 652 kcal
	ご飯 華風卵焼き [付]ブロッコリー なすの煮付け ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 651 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き [付]ほうれん草 がんともの煮付け わらのおかか和え すまし汁 エネルギー 531 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 厚揚げの旨煮 とろろ すまし汁 エネルギー 623 kcal	ご飯 厚揚げの味噌かけ [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 581 kcal	ご飯 牛肉の旨煮 里芋の煮つけ カリフラワーサラダ すまし汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮付け 青菜のピーナツ和え 味噌汁 (赤) エネルギー 546 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 さつま芋と細切昆布の煮物 納豆 すまし汁 エネルギー 558 kcal

	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)
朝食	◎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 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	◎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 エネルギー 494 kcal
	◎パン ロールパン2個 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 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 キウイフルーツ エネルギー 424 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 381 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 400 kcal
昼食	ご飯 たらの西京焼き [付]ふき 里芋と鶏肉の煮物 長芋と人参のマヨポンサラダ 味噌汁 (ミックス) キウイフルーツ エネルギー 562 kcal	ご飯 クリームシチュー キャベツの炒め物 カリフラワーのマリネ フルーツポンチ エネルギー 721 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー じゃがいものソテー 大根と青菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え エネルギー 641 kcal	豚丼 [付] ひじき中華煮 菜の花のお浸し 味噌汁 (赤) 杏仁豆腐 エネルギー 597 kcal	ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大葉 角麩煮 オニオンライス 味噌汁 フルーツ エネルギー 599 kcal
	ご飯 ☆和風ハンバーグ [付]大葉、大根おろし れんこんの金平 酢の物 味噌汁 (赤) エネルギー 573 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 オクラの梅おほか和え 味噌汁 (赤) エネルギー 523 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろソース [付]いんげん 切干し大根の煮付 グリーンサラダ すまし汁 エネルギー 566 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ なすの味噌炒め さつま芋サラダ すまし汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]ほうれん草 ジャーマンポテト コールスロー すまし汁 エネルギー 573 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。

2月3日 節分料理
2月14日 バレンタインデー

