

3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 目玉焼き 卵の花 味噌汁 昆布 佃煮 442 kcal		◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コンソメスープ オレンジ 324 kcal										
		食パン 食パン 目玉焼き 卵の花 コンソメスープ フルーツ 407 kcal												
		おにぎり 1個 ちゃんぽん風 シューマイ 青菜のきのこ和え キウイフルーツ 655 kcal		ご飯 たらの磯辺揚げ がんもの煮付け なすのごま和え すまし汁 ものぜりー 590 kcal										
昼食		ご飯 鮭の西京焼き 大豆煮 ささみと胡瓜の中華和え すまし汁 528 kcal		ご飯 ポークチャップ ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ 558 kcal										
		ご飯 鶏肉のこってり煮 キャベツの炒め物 いんげんのごま和え 味噌汁 (ミックス) 478 kcal		ご飯 あじの梅煮 切干し大根の炒め煮 白菜の磯和え 味噌汁 (白) 579 kcal										
		ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 フルーツ 478 kcal		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 枝豆はんぺん煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ 623 kcal										
夕食		ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 フルーツ 478 kcal		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 枝豆はんぺん煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ 623 kcal										
		ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 フルーツ 478 kcal		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 枝豆はんぺん煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ 623 kcal										
		ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 フルーツ 478 kcal		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 枝豆はんぺん煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ 623 kcal										
3 (日)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のとろみ煮 パンプキンサラダ 味噌汁 海苔の佃煮 エネルギー 429 kcal		◎基本メニュー ご飯 野菜の中華炒め とろろ 味噌汁 白菜漬 433 kcal		◎基本メニュー ご飯 ピーマンのオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 (白) たくあん 379 kcal		◎基本メニュー ご飯 角麩煮 もやしのお浸し 味噌汁 (白) 味付きもずく 385 kcal		◎基本メニュー ご飯 さつま芋の金平 ごぼうサラダ 味噌汁 (白) 昆布佃煮 牛乳 494 kcal		◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ひじきの白和え 味噌汁 海苔の佃煮 497 kcal		◎基本メニュー 食パン ほくほくカボチャ スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ 413 kcal	
	◎パン 食パン 白菜のとろみ煮 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 370 kcal		◎パン 食パン 野菜の中華炒め とろろ コンソメスープ キウイフルーツ 377 kcal		◎パン 食パン ピーマンのオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 388 kcal		◎パン 食パン 角麩煮 もやしのお浸し コンソメスープ いちご 309 kcal		◎パン 食パン さつま芋の金平 ごぼうサラダ コンソメスープ ヨーグルト 364 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ ひじきの白和え コンソメスープ バナナ 446 kcal			
	穴子ちらし寿司 若竹煮 菜の花辛子和え すまし汁 フルーツ 478 kcal		ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 フルーツ 579 kcal		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 枝豆はんぺん煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ 623 kcal		キーマカレー 白はんぺんのバターソテー シーザー風サラダ オレンジゼリー 625 kcal		ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ きのこソテー 海藻サラダ すまし汁 フルーツ 569 kcal		まぐろにぎり寿司 里芋のユズ味噌 茶碗蒸し 533 kcal		親子丼 がんもの煮付け 青菜のおろし和え 味噌汁 杏仁豆腐 575 kcal	
ご飯 鶏肉のこってり煮 キャベツの炒め物 いんげんのごま和え 味噌汁 (ミックス) エネルギー 552 kcal		ご飯 あじの梅煮 切干し大根の炒め煮 白菜の磯和え 味噌汁 (白) 464 kcal		ご飯 鶏チリ炒め なすの甘辛煮 大根サラダ 中華スープ 557 kcal		ご飯 オムレツ明太マヨソース 肉団子のトマト煮 ささみのサラダ コンソメスープ 505 kcal		ご飯 豚肉のポン酢炒め 高野豆腐煮 キャベツのサラダ すまし汁 519 kcal		ご飯 ミートローフ アスパラソテー 菜の花のお浸し 味噌汁 (ミックス) 566 kcal		ご飯 ほっけみりん焼 ごぼうと牛肉の炒り煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 (ミックス) 492 kcal		
10 (日)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー コールスロー 味噌汁 (白) 白菜漬 エネルギー 389 kcal		◎基本メニュー ご飯 炒り卵 もずく酢 味噌汁 (ミックス) たくあん 407 kcal		◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー かつのおかか和え 味噌汁 (白) 味付きもずく 374 kcal		◎基本メニュー ご飯 ポトフ 春雨の酢の物 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 402 kcal		◎基本メニュー ご飯 茄子のそぼろあんかけ 南瓜サラダ 味噌汁 (白) 海苔の佃煮 447 kcal		◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め とろろ 味噌汁 (白) 金時豆煮 422 kcal		◎基本メニュー 食パン 目玉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ 426 kcal	
	◎パン 食パン ブロッコリーとベーコンのソテー コールスロー コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 329 kcal		◎パン 食パン 炒り卵 もずく酢 コンソメスープ キウイフルーツ 354 kcal		◎パン 食パン ケチャップソテー かつのおかか和え コンソメスープ プロセスチーズ 359 kcal		◎パン 食パン ポトフ 春雨の酢の物 コンソメスープ いちご 347 kcal		◎パン 食パン 茄子のそぼろあんかけ 南瓜サラダ コンソメスープ ヨーグルト 388 kcal		◎パン 食パン さつま揚げ炒め とろろ コンソメスープ バナナ 350 kcal			
	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮ころがし なます すまし汁 フルーツ 544 kcal		中華飯 春巻 もやしの中華和え かき玉汁 フルーチェ 596 kcal		カレーライス アスパラの炒め物 大根サラダ フルーツヨーグルト 590 kcal		ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティソテー カニサラダ コンソメスープ バナナ 609 kcal		ご飯 ホワイトシチュー ツナとピーマンソテー 彩りサラダ コンソメスープ オレンジ 564 kcal		おにぎり 1個 きのこのおろしうどん 豆腐のしんじょあんかけ ブロッコリーのピーナツ和え フルーツポンチ 537 kcal		ご飯 豚肉の焼き肉風炒め 冬瓜の煮付け アスパラと玉葱のサラダ かき玉汁 キウイフルーツ 612 kcal	
ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ [付]いんげん れんこん土佐炒め スパゲティサラダ すまし汁 エネルギー 570 kcal		ご飯 さわらの野菜蒸し えび団子煮 わかめサラダ すまし汁 520 kcal		ご飯 華風卵焼き つくねの煮付け もやしと貝割れのサラダ 味噌汁 516 kcal		ご飯 魚の塩焼き (あじ) 竹輪の炊き合わせ ほうれん草の白和え すまし汁 492 kcal		ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮付け 菜の花のごま和え すまし汁 521 kcal		ご飯 鶏肉の味噌焼き [付]いんげん 南瓜のえびあんかけ キャベツ塩昆布和え すまし汁 601 kcal		ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 白菜の柚香和え 味噌汁 (白) 507 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 肉団子の旨煮 胡瓜の酢の物 白菜漬 味噌汁 (赤) エネルギー 375 kcal	◎基本メニュー ご飯 ちくわとひじきの炒め煮 卵の花 味噌汁 (白) たくあん エネルギー 384 kcal	◎基本メニュー ご飯 なすの煮付け 白菜の塩昆布和え 味噌汁 (ミックス) 味噌きもずく エネルギー 341 kcal	◎基本メニュー ご飯 厚焼き卵 豆腐のサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 434 kcal	◎基本メニュー ご飯 高野豆腐煮 わかしのなめたけ和え 海苔の佃煮 味噌汁 (ミックス) エネルギー 370 kcal	◎基本メニュー ご飯 厚揚げの甘辛煮 中華サラダ 味噌汁 (赤) 白菜漬 エネルギー 407 kcal	◎基本メニュー 食パン ツナじゃが マカロニサラダ コーンスープ キウイフルーツ エネルギー 435 kcal
	◎パン 食パン 肉団子の旨煮 胡瓜の酢の物 コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 366 kcal	◎パン 食パン ちくわとひじきの炒め煮 卵の花 コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 317 kcal	◎パン 食パン なすの煮付け 白菜の塩昆布和え コンソメスープ チーズ エネルギー 328 kcal	◎パン 食パン 厚焼き卵 豆腐のサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 477 kcal	◎パン 食パン 高野豆腐煮 わかしのなめたけ和え コンソメスープ バナナ エネルギー 356 kcal	◎パン 食パン 厚揚げの甘辛煮 中華サラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 339 kcal	エネルギー kcal
	ご飯 油淋鶏 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ バナナ エネルギー 655 kcal	シーフードカレーライス きのこソテー 豆腐のサラダ 青りんごゼリー エネルギー 606 kcal	牛丼 きんぴらごぼう 青菜としらすのおかか和え すまし汁 オレンジ エネルギー 586 kcal	菜飯 ほっけみりん焼 ふろふき大根 人参サラダ すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 509 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース 野菜のきんぴら 南瓜サラダ 味噌汁 (白) パインゼリー エネルギー 651 kcal	おにぎり 1個 とんこつラーメン 筑前煮 たらこ和え キウイフルーツ エネルギー 651 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]ブロッコリー ポテトソテー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ いちご エネルギー 482 kcal
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ ピーマンの炒め物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 522 kcal	ご飯 カラスカレイの七味焼き 厚揚げの旨煮 もずく酢 すまし汁 エネルギー 517 kcal	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのオイスター炒め もやしのナムル 中華スープ エネルギー 511 kcal	ご飯 鶏の利休煮 なすの甘辛炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 589 kcal	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き アスパラソテー もやしのおかか和え 味噌汁 (白) エネルギー 554 kcal	ご飯 さわらの薬味だれ焼き かぼちゃの煮物 切干の中華和え 味噌汁 (ミックス) エネルギー 568 kcal	ご飯 回鍋肉 竹輪の糸昆布煮 青菜の錦糸和え 味噌汁 (白) エネルギー 523 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
	◎基本メニュー ご飯 白菜とベーコン煮 卵の花 味噌汁 (赤) 昆布豆 佃煮 エネルギー 412 kcal	◎基本メニュー ご飯 ちくわの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 (赤) たくあん エネルギー 379 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め わかしの和え物 味噌汁 (ミックス) 味噌きもずく エネルギー 363 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のとりみ煮 とろろ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 373 kcal	◎基本メニュー ご飯 角麩煮 パンプキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 金時豆煮 エネルギー 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 長芋ときのこのバター醤油炒め 青菜の錦糸和え 味噌汁 (赤) 海苔の佃煮 エネルギー 372 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 エネルギー 351 kcal
◎パン ロールパン 2個 白菜とベーコン煮 卵の花 コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 366 kcal	◎パン ロールパン 2個 ちくわの炒め煮 たまご豆腐 コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 356 kcal	◎パン食 食パン さつま揚げ炒め わかしの和え物 コンソメスープ バナナ エネルギー 306 kcal	◎パン 食パン 白菜のとりみ煮 とろろ コンソメスープ オレンジ エネルギー 299 kcal	◎パン 食パン 角麩煮 パンプキンサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 400 kcal	◎パン 食パン 長芋ときのこのバター醤油炒め 青菜の錦糸和え コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 344 kcal	エネルギー kcal	
朝食	ハヤシライス アスパラの炒め物 ツナサラダ フルーツ エネルギー 563 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]いんげん 大根の煮付け なの花の酢味噌和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 525 kcal	エビピラフ 肉団子のトマト煮 フルーツヨーグルト かき玉スープ エネルギー 586 kcal	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]ブロッコリー 糸昆布煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ エネルギー 557 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き じゃが芋金平 胡瓜の酢の物 味噌汁 (白) キウイフルーツ エネルギー 614 kcal	おにぎり 1個 けんちんうどん さつま芋の旨煮 たらこ和え フルーツ杏仁 エネルギー 506 kcal	中華飯 なすの甘辛炒め もやしのナムル 中華スープ バナナ エネルギー 609 kcal
	ご飯 豆腐のチリソース煮 里芋の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 あじの梅シソ焼き かぼちゃの煮物 キャベツとしらすのおかか和え 味噌汁 (ミックス) エネルギー 500 kcal	ご飯 カラスカレイの和風ムニエル ひじき豆煮 マカロニサラダ 味噌汁 (白) エネルギー 580 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 切干し大根の煮付 もやしと豆苗のサラダ 中華スープ エネルギー 561 kcal	ご飯 ホキのピカタ [付]ブロッコリー なすの甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁 (赤) エネルギー 495 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め れんこんの金平 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 608 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 鶏団子とレンコンの煮物 胡瓜の錦糸和え 味噌汁 (白) エネルギー 512 kcal
	31 (日)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>3月3日 昼食 ひな祭り 3月8日 昼食 刺身</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>					
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 大根とハムのマリネ 味噌汁 (赤) 昆布豆 佃煮 エネルギー 381 kcal						
	◎パン 食パン 目玉焼き 大根とハムのマリネ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 335 kcal						
	ご飯 鶏肉のしそ焼き 冬瓜の煮付け もやしのごま和え 味噌汁 (ミックス) オレンジ エネルギー 549 kcal						
夕食	ご飯 豆腐ステーキとろろソース ツナじゃが グリーンサラダ すまし汁 エネルギー 542 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。