



4月メニュー表



シニアハウス笹原の森

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎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 昆布 佃煮 495 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 海苔の佃煮 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁 白菜漬 388 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソーテ パンプキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 たくあん 463 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 あわせゼリー 427 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 バナナ 434 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 408 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ キウイフルーツ 331 kcal	◎パン 食パン ウイナーソーテ パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ 398 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 プロセスチーズ 1かけ 449 kcal		
昼食	◎基本メニュー	ご飯 たらの磯辺揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 フルーチェ 525 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 オレンジ 566 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレイの煮つけ [付]いんげん がんと煮つけ なすのごま和え 味噌汁 バナナ 537 kcal	◎基本メニュー 菜飯 鶏肉から揚げ 厚焼き卵 里芋の煮つけ 青菜のおかか和え いちご すまし汁 619 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 カレーうどん 焼売 カリフラワーのマリネ キウイフルーツ 599 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほっけみりん焼 [付]大葉 切干し大根の炒め煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 ライチゼリー 560 kcal	
	◎パン	ご飯 和風ハンバーグ [付]大根おろし 焼き豆腐の煮もの ごぼうサラダ 味噌汁 551 kcal	◎パン からすかれいの照り焼き [付]大葉 鶏とごぼうの煮物 ツナサラダ 味噌汁 543 kcal	◎パン ご飯 鶏肉のピカタ [付]人参グラッセ キャベツとピーマン炒め ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 601 kcal	◎パン ご飯 千種焼き [付]はくさい きのこソテー 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 503 kcal	◎パン 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 628 kcal	◎パン ご飯 豆腐とエビの旨煮 さつま芋の金平 青菜の辛子和え すまし汁 511 kcal	
夕食	◎基本メニュー	ご飯 スクランブルエッグ 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エ礼ギ - 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップ炒め 野菜サラダ 味噌汁 昆布 佃煮 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁 海苔の佃煮 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁 白菜漬 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 459 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁 たくあん 483 kcal	
朝食	◎パン	食パン スクランブルエッグ 青菜のきのこ和え コンソメスープ フルーツ エ礼ギ - 362 kcal	◎パン ロールパン2個 ケチャップ炒め 野菜サラダ コンソメスープ バナナ 484 kcal	◎パン 食パン つくねのコンソメ煮 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ 365 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 397 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ 368 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 508 kcal	
	◎基本メニュー	ご飯 タンダリーチキン [付]アスパラ じゃがいものコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ バナナ 620 kcal	◎基本メニュー ロコモコ丼 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ 664 kcal	◎基本メニュー 天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ キウイフルーツ 511 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉の生姜炒め [付]キャベツ なすの味噌煮 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 バナナ 641 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ カスタードプリン 648 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 山菜そば 角麩煮 ささみのサラダ バナナ 554 kcal	◎基本メニュー ご飯 青炒肉絲 焼売 春雨の中華和え 卵スープ キウイフルーツ 566 kcal
夕食	◎基本メニュー	ご飯 豚肉の中華風炒め ごぼう炒め煮 春雨サラダ すまし汁 エ礼ギ - 552 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの山椒煮 [付]いんげん 大根のえびあんかけ 水菜とカニカマのサラダ 味噌汁 520 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏の焼き南蛮 南瓜の煮付け カリフラワーサラダ 味噌汁 588 kcal	◎基本メニュー ご飯 たらの粕漬焼き [付]大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 495 kcal	◎基本メニュー ご飯 ふくさ焼き [付]大根おろし 里芋の煮ころがし 切干の和え物 味噌汁 523 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉の味噌焼き [付]キャベツ 大根そぼろ煮 南瓜サラダ すまし汁 624 kcal	◎基本メニュー ご飯 鱈のトマトソースかけ つくねの煮付け ひじきサラダ すまし汁 569 kcal
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 味付きもずく エ礼ギ - 433 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 昆布 佃煮 485 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 海苔の佃煮 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 白菜漬 422 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 昆布豆 佃煮 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 味噌汁 たくあん 369 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 エ礼ギ - 389 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 415 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 オレンジ 388 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 キウイフルーツ 365 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 ヨーグルト 394 kcal	◎パン 食パン スライスチーズ 1枚 菜の花の和え物 コンソメスープ あわせゼリー 325 kcal	
昼食	◎基本メニュー	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル じゃがいもとツナのソテー コールスロー コンソメスープ オレンジ エ礼ギ - 529 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉のボン酢炒め 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 あわせゼリー 547 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー じゃが芋煮つけ カリフラワーのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 574 kcal	◎基本メニュー ご飯 白身魚のカレームニエル [付]いんげん 南瓜のえびあんかけ もやしナムル すまし汁 バナナ 532 kcal	◎基本メニュー ゆかりご飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ ピーマンと竹輪の金平 マカロニサラダ けんちん汁 ライチゼリー 609 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ バナナ 608 kcal	◎基本メニュー ご飯 鱈のにんにく醤油焼き [付]はじかみ ひじき煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁 オレンジ 557 kcal
	◎パン	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ [付]いんげん ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のピーナツ和え すまし汁 エ礼ギ - 566 kcal	◎パン ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]アスパラ キャベツの炒め物 トマトサラダ すまし汁 492 kcal	◎パン ご飯 鱈の西京焼き [付]大葉 いか団子煮 とろろ 味噌汁 569 kcal	◎パン ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁 592 kcal	◎パン ご飯 あじのおろし煮 れんこん土佐炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 456 kcal	◎パン ご飯 他人煮 ブロッコリー炒め さつま芋サラダ 味噌汁 636 kcal	◎パン ご飯 豚すき煮 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 496 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 435 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 海苔の佃煮 エネルギー 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 白菜漬 エネルギー 452 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 昆布豆 佃煮 エネルギー 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 459 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 杏仁豆腐 エネルギー 417 kcal	
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 449 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 383 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 351 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 505 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 バナナ エネルギー 386 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 426 kcal		
	ご飯 ポークケチャップ ジャガイモの煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 649 kcal	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ バナナ エネルギー 593 kcal	ご飯 鶏の利休煮 [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 フルーチェ エネルギー 654 kcal	炊き込みご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 オレンジ エネルギー 511 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんと煮付け ほうれん草の白和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 616 kcal	おにぎり 1個 かきあげきしめん えびしゅうまい もやしのお浸し バナナ エネルギー 581 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]はじかみ 炊き合わせ キャベツとしらすのおかか和え すまし汁 オレンジ エネルギー 535 kcal	
ご飯 赤魚の照り煮 [付]花麩 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 588 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラ 大根うすくず煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 579 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 切干大根のごま炒め とろろ 味噌汁 エネルギー 521 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁 エネルギー 595 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]いんげん オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 578 kcal		
28 (日)	29 (月)	30 (火)						
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 味付きもずく エネルギー 380 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 昆布 佃煮 エネルギー 487 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 海苔の佃煮 エネルギー 483 kcal					
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 362 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 バナナ エネルギー 426 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 ヨーグルト エネルギー 441 kcal					
	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け 大根サラダ すまし汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー ピーマンと竹輪の金平 アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 567 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の煮付け 青菜とカニカマのサラダ すまし汁 エネルギー 492 kcal					
夕食	ハヤシライス スパゲティソテー シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 685 kcal	ご飯 さわらの生姜焼 [付]大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和え物 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 558 kcal	ビビンバ丼 キムチ冷奴 フルーツ ワカメスープ  エネルギー 528 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。

