

# 5月メニュー表

シニアハウス笹原の森

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁 白菜漬 404 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 昆布豆 佃煮 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 たくあん 459 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 洋風卵とじ 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト 432 kcal			
	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ バナナ 402 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 プロセスチーズ 1かけ 502 kcal	◎パン ロールパン2個 クリーム煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ 447 kcal				
昼食	ご飯 エビカツ [付]キャベツ きのこのバター醤油炒め グリーンサラダ 卵スープ フルーチェ 610 kcal	麻婆丼 里芋の旨煮 菜の花辛子和え 中華スープ オレンジ 562 kcal	おにぎり 1個 信田きしめん 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 バナナ 617 kcal	ご飯 たらの西京焼き [付]甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 キウイフルーツ 542 kcal			
	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 なすの煮付け ささみのサラダ 味噌汁 609 kcal	ご飯 からすかれの照り焼き [付]大葉 角麩煮 サラダ 味噌汁 551 kcal	ご飯 ツナ入り千種焼き [付]ブロッコリー さつま芋レモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 590 kcal	ご飯 鶏の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 612 kcal			
夕食	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 味付きもずく エ礼キ - 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 野菜サラダ 味噌汁 昆布 佃煮 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 青菜のきのこ和え 味噌汁 のり佃煮 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 白菜漬 425 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 昆布豆 佃煮 451 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 485 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 キウイフルーツ 424 kcal
	◎パン ロールパン2個 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ バナナ エ礼キ - 406 kcal	◎パン ロールパン2個 スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ 485 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 青菜のきのこ和え コンソメスープ キウイフルーツ 354 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ バナナ 377 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 プロセスチーズ 1かけ 394 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 457 kcal	
朝食	<子供の日> オムライス ミニハンバーグ オレンジ ポタージュスープ 693 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃがいもの煮付け 青菜の和え物 すまし汁 バナナ 631 kcal	ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ れんこんの金平 ナムル 中華スープ グレープゼリー 674 kcal	ご飯 魚の塩焼き(さば) [付]大葉・大根おろし ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 557 kcal	チキンカレーライス きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え 730 kcal	ご飯 卵あんかけうどん 甘辛煮 胡瓜の酢の物 バナナ 568 kcal	ご飯 白身魚のムニエル [付]粉ふき芋 もやし炒め グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ 486 kcal
	ご飯 厚揚げの五目炒め 里芋のごま味噌煮 干しえびの和え物 すまし汁 エ礼キ - 493 kcal	ご飯 さわらの粕漬け焼き [付]いんげん ひじき豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁 514 kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ [付]粉ふき芋 ソテー 大根サラダ すまし汁 499 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]アスパラ 青菜のエビ炒め 切干の和え物 味噌汁 564 kcal	ご飯 海老入り卵焼き 大根の煮付 キャベツとしらすのおかか和え すまし汁 483 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 里芋の煮ころがし 納豆 味噌汁 568 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]ブロッコリー 焼き豆腐煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁 592 kcal
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 味付きもずく エ礼キ - 447 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 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 中華サラダ 味噌汁 のり佃煮 386 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め ポテトサラダ 味噌汁 白菜漬 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 味噌汁 昆布豆 佃煮 396 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 たくあん 403 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ パンプキンサラダ コーンスープ プロセスチーズ 1かけ 553 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 バナナ エ礼キ - 440 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 オレンジ 384 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 中華サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 361 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ポテトサラダ コンソメスープ バナナ 449 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン スライスチーズ 1枚 菜の花の和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 346 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 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 411 kcal	
夕食	<母の日> 赤飯 天ぷら 若竹煮 キウイフルーツ すまし汁 エ礼キ - 612 kcal	菜飯 あじの塩焼き [付]大葉・大根おろし ごぼうの煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ 483 kcal	ご飯 チキンカツ [付]キャベツ 野菜のケチャップ煮 サラダ コンソメスープ フルーチェ 666 kcal	ご飯 ぶり大根 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 オレンジ 628 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ 角麩煮 ごま酢和え かき玉汁 キウイフルーツ 604 kcal	おにぎり 1個 ちゃんぽん風 さつま芋のレモン煮 青菜のおかか和え バナナ 593 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]キャベツ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ オレンジ 536 kcal
	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エ礼キ - 563 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 青菜のサラダ すまし汁 598 kcal	ご飯 肉豆腐 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 560 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]アスパラ スパゲティソテー コールスロー すまし汁 562 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース 春雨のソテー ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 559 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]大葉・大根おろし 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 615 kcal	ご飯 鶏の利休煮 ブロッコリー炒め 大根サラダ すまし汁 538 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。



	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 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 351 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 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 391 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 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンキンサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 493 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポタージュ ヨーグルト エネルギー 418 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 337 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し コンソメスープ オレンジ エネルギー 421 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 350 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 バナナ エネルギー 484 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンキンサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 370 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 436 kcal	
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め [付]キャベツ 炊き合わせ 中華和え すまし汁 抹茶プリン エネルギー 622 kcal	ご飯 和風オムレツ [付]ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し コンソメスープ バナナ エネルギー 517 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ オレンジ エネルギー 630 kcal	ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 634 kcal	カレーライス ピーマンと竹輪の金平 大根サラダ フルーチェ エネルギー 682 kcal	クロワッサン ナポリタンスパゲティ エビサラダ コーンスープ バナナ エネルギー 593 kcal	ご飯 八宝菜 焼売 ナムル 中華スープ キウイフルーツ エネルギー 588 kcal
	夕食	ご飯 ぶりのタレ焼き [付]いんげん つくねの煮付け なすの華風浸し 味噌汁 エネルギー 660 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き [付]ほうれん草 がんもの煮付け おろしのおかか和え すまし汁 エネルギー 598 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 切干し大根の煮付け 納豆 味噌汁 エネルギー 597 kcal	ご飯 さばの味噌煮 さつま芋と細切昆布の煮物 干しえびの和え物 すまし汁 エネルギー 550 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [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 526 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮付け とろろ 味噌汁 エネルギー 537 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
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 377 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 496 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 のり佃煮 エネルギー 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー 菜の花の和え物 味噌汁 白菜漬 エネルギー 341 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 469 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 エネルギー 456 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 464 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 429 kcal	◎パン ロールパン2個 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 468 kcal	◎パン ロールパン2個 アスパラソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 493 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 355 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 567 kcal	
昼食	炊き込みご飯 鮭のきのこ焼き [付]レモン 大根の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 612 kcal	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 りんごゼリー エネルギー 617 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ バナナ エネルギー 643 kcal	カレーライス (ポーク) きのこソテー グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 708 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル [付]大根おろし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 オレンジ エネルギー 552 kcal	おにぎり 1個 醤油ラーメン がんもの煮付け 青菜のきのこ和え バナナ エネルギー 576 kcal	
	夕食	ご飯 和風ハンバーグ [付]青菜 野菜の金平 ブロッコリーの山吹和え すまし汁 エネルギー 582 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干の和え物 すまし汁 エネルギー 486 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]大根おろし 角麩煮 コールスロー 味噌汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き [付]うずら豆佃煮 大根の煮付け 冷奴 味噌汁 エネルギー 575 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 切干大根のごま炒め おろしのおかか和え 味噌汁 エネルギー 581 kcal	ご飯 魚の塩焼き (さば) [付]大根おろし いか団子煮 南瓜サラダ すまし汁 エネルギー 608 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。