

6月メニュー表



シニアハウス健康の森



							1 (土)
朝食							◎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 オレンジ 429 kcal
							ご飯 魚のねぎ味噌焼き [付]いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 522 kcal
							ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 錦糸和え 味噌汁 591 kcal
朝食	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 376 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー ポテトサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 459 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 452 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 401 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテー スパゲティサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁 たくあん 459 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 ヨーグルト 463 kcal
	◎パン ロールパン2個 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 386 kcal	◎パン ロールパン2個 ウインナーソーテー ポテトサラダ コンソメスープ バナナ 473 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ 384 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 343 kcal	◎パン 食パン ケチャップソーテー スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ 365 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 447 kcal	
昼食	ご飯 肉じゃが なすの甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ 521 kcal	ご飯 ほきのカレーニエル [付]アスパラ スパゲティソーテー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 496 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ ライチゼリー 635 kcal	ご飯 鱈の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソーテー 青菜のきのこ和え すまし汁 バナナ 580 kcal	菜飯 まぐろカツ [付]キャベツ 里芋の旨煮 トマトサラダ 味噌汁 オレンジ 577 kcal	おにぎり 1個 五目うどん ごぼうと牛肉の炒り煮 カリフラワーサラダ バナナ 583 kcal	ご飯 回鍋肉 里芋の旨煮 胡瓜の酢の物 中華スープ キウイフルーツ 577 kcal
	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ [付]ししとうがらし 金平ごぼう カニサラダ かき玉汁 エネルギー 617 kcal	ご飯 つくね風焼き [付]いんげん 竹輪の炊き合わせ 南瓜サラダ 味噌汁 650 kcal	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大葉 えび団子煮 とろろ 味噌汁 524 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]キャベツ 糸昆布煮 わらうのおかか和え 味噌汁 562 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 518 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとろろ さつま芋の旨煮 切干の和え物 味噌汁 601 kcal	ご飯 魚すき 甘辛煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁 489 kcal
夕食	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンキンサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 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 493 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 のり佃煮 416 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 418 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 474 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 417 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ オレンジ 476 kcal
朝食	◎パン 食パン ハムエッグ パンキンサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 443 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 バナナ 422 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 387 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 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 405 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 バナナ 436 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 プロセスチーズ 1かけ 441 kcal	
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき なすの煮付け 錦糸和え すまし汁 オレンジ エネルギー 568 kcal	ゆかりご飯 エビフライ [付]キャベツ 大根のどて煮風 白菜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ 587 kcal	ご飯 カレーの煮つけ [付]花麩 じゃが芋そぼろ煮 大根のゆず和え すまし汁 抹茶プリン 531 kcal	カレーライス ブロッコリーソーテー シーザー風サラダ フルーツ 643 kcal	ご飯 青炒肉絲 エビシューマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ ヨーグルト和え 629 kcal	おにぎり 1個 焼きそば 棒棒鶏風サラダ フルーツ 中華スープ 661 kcal	ご飯 ぶりの幽庵焼き [付]大葉 白菜の旨煮 青菜のごま和え 味噌汁 キウイフルーツ 574 kcal
	ご飯 ポークソーテー [付]いんげん 白菜のコンソメ煮 アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 555 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 れんこんの金平 青菜のおかか和え すまし汁 500 kcal	ご飯 千種焼き [付]白菜 甘辛煮 納豆 味噌汁 598 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]はくさい 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 580 kcal	ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん ひじき豆煮 菜の花の和え物 味噌汁 529 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 サラダ 味噌汁 550 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め 里芋の煮物 コールスロー すまし汁 586 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	◎選択メニュー (1) 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 342 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 さけの塩焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 381 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 438 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 白菜漬 エネルギー 437 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 512 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 446 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コンソメスープ オレンジ エネルギー 392 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 杏仁豆腐 エネルギー 334 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン スライスチーズ 菜の花のお浸し コンソメスープ バナナ エネルギー 370 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 オレンジ エネルギー 406 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 463 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 バナナ エネルギー 429 kcal	◎パン食 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 425 kcal	
	ビーフストロガノフ サラダ ハネジューメロン コンソメスープ エネルギー 677 kcal	中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ キウイフルーツ エネルギー 648 kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付]いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コンソメスープ パインゼリー エネルギー 607 kcal	ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の炊き合わせ 水菜のサラダ 中華スープ バナナ エネルギー 612 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 フルーチェ エネルギー 619 kcal	おにぎり 1個 たぬきそば 焼売 ブロッコリーサラダ バナナ エネルギー 617 kcal	炊き込みご飯 ポークソテーオニオンソース [付]ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 バナナ エネルギー 657 kcal
夕食	ご飯 さばの薬味だれ焼き [付]いんげん なすの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 エネルギー 541 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 エネルギー 592 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 517 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 五目茶巾の炊き合わせ じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 547 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 味付きもずく エネルギー 383 kcal	◎選択メニュー (1) 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 481 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 434 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 アスパラソテー パンプキンサラダ 味噌汁 白菜漬 エネルギー 434 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ほくほくカボチャ 豆サラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 480 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 476 kcal	◎選択メニュー (1) 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 445 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ あわせるゼリー エネルギー 390 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 419 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 399 kcal	◎パン ロールパン2個 アスパラソテー パンプキンサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 418 kcal	◎パン ロールパン2個 ほくほくカボチャ 豆サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 514 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 470 kcal	
	ご飯 鶏肉の山椒焼 [付]ブロッコリー がんと煮付け わかろのおかか和え 味噌汁 オレンジ エネルギー 575 kcal	カレーライス (ポーク) コールスロー ヨーグルト和え エネルギー 639 kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]ブロッコリー ジャーマンポテト シーザー風サラダ コンソメスープ リンゴゼリー エネルギー 550 kcal	カツ丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 バナナ エネルギー 649 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー 生揚げの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 杏仁豆腐 エネルギー 631 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン 金平ごぼう 白菜としらすのおかか和え バナナ エネルギー 637 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 炊き合わせ 青菜辛子和え すまし汁 オレンジ エネルギー 593 kcal
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き [付]ししとうがらし 糸昆布煮 納豆 すまし汁 エネルギー 591 kcal	ご飯 鮭の焼き南蛮漬 里芋の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 510 kcal	ご飯 豚とろろ 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 584 kcal	ご飯 さばの生姜煮 れんこんの金平 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 華風卵焼き [付]いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁 エネルギー 463 kcal
	30 (日)						
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エネルギー 330 kcal						
	◎パン ロールパン2個 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ オレンジ エネルギー 312 kcal						
	ご飯 さけフライ [付]キャベツ 南瓜の煮付け わかろのおかか和え すまし汁 バナナ エネルギー 578 kcal						
夕食	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 なすのごま和え 味噌汁 エネルギー 609 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。