

8月メニュー表

シニアハウス笹原の森

		1 (木)		2 (金)		3 (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 昆布豆 佃煮 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 のり佃煮 458 kcal	◎基本メニュー 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 バナナ 467 kcal	◎基本メニュー 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 プロセスチーズ 1かけ 481 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 427 kcal	
		◎パン	◎パン	◎パン	◎パン		
		◎基本メニュー ご飯 からすかれの照り焼き [付]大葉 角麩煮 サラダ 味噌汁 549 kcal	◎基本メニュー 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 573 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 609 kcal			
昼食		◎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 菜の花の和え物 味噌汁 のり佃煮 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜の洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁 たくあん 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 476 kcal	
夕食		◎パン	◎パン	◎パン	◎パン		
◎基本メニュー ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]キャベツ スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 628 kcal		◎基本メニュー ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃがいもの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 オレンジ 614 kcal	◎基本メニュー ご飯 夏野菜カレーライス きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え 685 kcal	◎基本メニュー 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 オレンジ 550 kcal	◎基本メニュー ご飯 エビフライ [付]キャベツ ナポリタン 胡瓜の酢の物 赤だし 梅ゼリー 616 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 卵あんかけうどん 甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ 536 kcal	◎基本メニュー 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 キウイフルーツ 490 kcal
朝食	◎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 469 kcal	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン		
夕食	◎基本メニュー 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 471 kcal	◎基本メニュー 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 560 kcal	◎基本メニュー ご飯 カン入り卵焼き 冬瓜の煮付 もやしのお浸し すまし汁 535 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー 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 591 kcal		
朝食	◎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	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン		
夕食	◎基本メニュー ご飯 豚キムチ こんにゃくの炒り煮 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 オレンジ 545 kcal	◎基本メニュー ご飯 チキンカツ [付]キャベツ 夏野菜のコンソメ煮 サラダ コンソメスープ ストロベリーゼリー 609 kcal	◎基本メニュー ご飯 三色丼(鮭) 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 フルーチェ 547 kcal	◎基本メニュー ご飯 とろあじの塩焼き 揚げ茄子のおろし煮 とろろ すまし汁 オレンジ 593 kcal	◎基本メニュー 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 667 kcal	◎基本メニュー 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 キウイフルーツ 542 kcal	
朝食	◎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	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン		
夕食	◎基本メニュー 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 546 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー ご飯 肉豆腐 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 588 kcal	◎基本メニュー 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 563 kcal	◎基本メニュー 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 580 kcal	◎基本メニュー 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 588 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉の梅焼き ブロッコリー炒め 大根サラダ すまし汁 513 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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (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 鮭の生姜焼 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 たくあん エネルギー 453 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 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 477 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐 エネルギー 407 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 372 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 バナナ エネルギー 435 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン スライスチーズ 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 354 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 467 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 バナナ エネルギー 393 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 449 kcal	
	ご飯 冷しゃぶ 炊き合わせ 中華和え すまし汁 オレンジ エネルギー 509 kcal	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 524 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 抹茶プリン エネルギー 662 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 バナナ エネルギー 638 kcal	カレーライス エビキャベツ炒め 大根サラダ フルーチェ エネルギー 650 kcal	クロワッサン ミートスパゲティ エビサラダ バナナ コンソメスープ エネルギー 591 kcal	ご飯 八宝菜 焼売 ナムル 中華スープ オレンジ エネルギー 621 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 667 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]ほうれん草 がんもの煮付け かつおのかか和え 味噌汁 エネルギー 573 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 切干し大根の煮付 納豆 味噌汁 エネルギー 610 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 494 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 503 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	ご飯 さわらの七味焼き [付]大葉 青菜のソテー シーザー風サラダ 味噌汁 エネルギー 590 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
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 381 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 505 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 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁 たくあん エネルギー 387 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 のり佃煮 エネルギー 461 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 462 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 388 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 443 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 バナナ エネルギー 452 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 キウイフルーツ エネルギー 372 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 467 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 484 kcal	
	炊き込みご飯 鮭のきのこ焼き [付]レモン 冬瓜の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 614 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 キウイフルーツ エネルギー 585 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 パインゼリー エネルギー 647 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 627 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 キウイフルーツ エネルギー 556 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 614 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 エネルギー 522 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 576 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 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 486 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き [付]いんげん 大根の煮付け 冷奴 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 切干大根のごま炒め かつおのかか和え 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 593 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 591 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。