



9月メニュー表



シニアハウス笹原の森

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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 388 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 400 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 464 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 オレンジ エネルギー 421 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 キウイフルーツ エネルギー 374 kcal	◎パン ロールパン2個 ウインナーソーテ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 480 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 エネルギー 384 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 343 kcal	◎パン 食パン ケチャップソーテ スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 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 エネルギー 445 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 エネルギー 600 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 サラダ コンソメスープ ストロベリーゼリー エネルギー 525 kcal	チキンカレーライス きのこソーテ エビサラダ フルーツ エネルギー 640 kcal	炊き込みご飯 鰯の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソーテ 青菜のきのこ和え すまし汁 バナナ エネルギー 607 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 ヨーグルト和え エネルギー 642 kcal	おにぎり 1個 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ バナナ エネルギー 620 kcal	ご飯 回鍋肉 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ キウイフルーツ エネルギー 620 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 583 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 エネルギー 644 kcal	ご飯 からすかれの照り焼き [付]大葉 えび団子煮 とろろ 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]キャベツ 糸昆布煮 わらわのおかか和え 味噌汁 エネルギー 564 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 鰯系和え 味噌汁 エネルギー 525 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとりみ さつま芋の旨煮 切干の和え物 味噌汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 魚すき 甘辛煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁 エネルギー 488 kcal
夕食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンクキンサラダ 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 エネルギー 493 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 421 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 410 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 エネルギー 476 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 のり佃煮 エネルギー 435 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 ヨーグルト エネルギー 510 kcal
	◎パン 食パン ハムエッグ パンクキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 459 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 エネルギー 442 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 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 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 エネルギー 398 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 エネルギー 438 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 オレンジ エネルギー 403 kcal	
朝食	ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき なすの煮付け 鰯系和え すまし汁 オレンジ エネルギー 568 kcal	炊き込みご飯 かぼちゃコロケ [付]キャベツ 大根そぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 606 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 リンゴゼリー エネルギー 528 kcal	カレーライス ピーマンと竹輪の金平 シーザー風サラダ フルーツ エネルギー 667 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め エビシューマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ フルーツポンチ エネルギー 645 kcal	おにぎり 1個 月見そば 里芋の煮ころがし 棒々鶏風サラダ フルーツ(巨峰) エネルギー 582 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 エネルギー 574 kcal
	ご飯 ポークソーテ [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 エネルギー 500 kcal	ご飯 千種焼き [付]白菜 なすの煮付け 納豆 味噌汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ [付]アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 エネルギー 558 kcal	ご飯 さわらの蒲焼き [付]いんげん がんもの煮付け 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 561 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]白菜 糸昆布煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 エネルギー 565 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁 エネルギー 575 kcal
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 338 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 379 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 438 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 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテ パンクキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 510 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 453 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 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 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 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 ポトフ 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 ケチャップソーテ パンクキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 427 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 425 kcal	
夕食	ご長寿まつり 祭 エネルギー kcal	赤飯 天ぷら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 敬老の日 エネルギー 656 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 バナナ エネルギー 595 kcal	ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の煮付け 水菜のサラダ 中華スープ オレンジ エネルギー 595 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 633 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	ご飯 豚肉はるさめ 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 611 kcal
	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 538 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 527 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 鰯系和え すまし汁 エネルギー 507 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 516 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 559 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 573 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。

	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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 379 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 481 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー パンプキンサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 豆サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 516 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 445 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 445 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 365 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 414 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 468 kcal	エネルギー kcal
	朝食 エネルギー 623 kcal	朝食 エネルギー 623 kcal	朝食 エネルギー 534 kcal	朝食 エネルギー 610 kcal	朝食 エネルギー 594 kcal	朝食 エネルギー 636 kcal	朝食 エネルギー 598 kcal
昼食	カレーライス(ポーク) エビキャベツ炒め ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー 623 kcal	栗ご飯 さんまの塩焼き 焼き茄子 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 623 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 パインゼリー エネルギー 534 kcal	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 バナナ エネルギー 610 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 オレンジ エネルギー 594 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 636 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 キウイフルーツ エネルギー 598 kcal
	昼食 エネルギー 623 kcal	昼食 エネルギー 623 kcal	昼食 エネルギー 534 kcal	昼食 エネルギー 610 kcal	昼食 エネルギー 594 kcal	昼食 エネルギー 636 kcal	昼食 エネルギー 598 kcal
	夕食 エネルギー 591 kcal	夕食 エネルギー 543 kcal	夕食 エネルギー 570 kcal	夕食 エネルギー 557 kcal	夕食 エネルギー 531 kcal	夕食 エネルギー 548 kcal	夕食 エネルギー 477 kcal

	29 (日)	30 (月)
朝食	◎基本メニュー 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	◎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
	◎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	◎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
	朝食 エネルギー 312 kcal	朝食 エネルギー 443 kcal
昼食	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 バナナ エネルギー 635 kcal	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 キウイフルーツ エネルギー 510 kcal
	昼食 エネルギー 635 kcal	昼食 エネルギー 510 kcal
	夕食 エネルギー 529 kcal	夕食 エネルギー 580 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。