



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	祝膳 黒豆 伊達巻 かまぼこ 小女子佃煮	◎基本メニュー ご飯 祝膳 ほうれん草の白和え 雑煮風汁 522 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソテー 中華サラダ 味噌汁 たくあん 390 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ パンプキンサラダ 味噌汁 のり佃煮 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ 味噌汁 たくあん 449 kcal								
		kcal	kcal	kcal	kcal								
昼食		赤飯 天ぶら/天つゆ 煮しめ 塩昆布和え すまし汁 上用饅頭(白) 643 kcal	ちらし寿司 がんもの煮付け なすのごま和え 茶わん蒸し ヨーグルト和え 636 kcal	チャーハン 焼売 青菜のお浸し 中華スープ バナナ 547 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ ひじき煮 錦糸和え すまし汁 キウイフルーツ 588 kcal								
夕食		ご飯 白身魚の黄身味噌焼き [付]甘酢生姜 ひじき豆煮 ツナサラダ 味噌汁 592 kcal	ご飯 松風焼き [付]いんげん さつま芋レモン煮 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 601 kcal	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 577 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ごぼう炒め 卵の花 味噌汁 530 kcal								
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きもずく エレルギー 425 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 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 ポテトサラダ 味噌汁 のり佃煮 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 豆腐のサラダ 味噌汁 たくあん 450 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 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ビーンズサラダ 味噌汁 のり佃煮 476 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポターージュ キウイフルーツ 426 kcal						
	◎パン ロールパン2個 クリーム煮 青菜のきのこ和え コンソメスープ キウイフルーツ エレルギー 411 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 459 kcal	◎パン 食パン つくねの洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 375 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ みかん 395 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 バナナ 400 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ビーンズサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 496 kcal							
昼食	天津飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ みかん 515 kcal	ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ じゃがいものコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポターージュ りんご 618 kcal	七草ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 切干し大根の炒め煮 アスパラのおかか和え 味噌汁 もものゼリー 521 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め なすの味噌煮 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 キウイフルーツ 605 kcal	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 あわせるゼリー 633 kcal	おにぎり 1個 山菜そば 白菜と厚揚げ煮つけ 青菜とささみのわさび和え バナナ 507 kcal	ご飯 豚肉とピーマンの中華炒め 焼売 春雨の中華和え 卵スープ りんご 641 kcal						
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 エレルギー 613 kcal	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 521 kcal	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 591 kcal	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 505 kcal	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 533 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]キャベツ 大根の煮付け 南瓜サラダ すまし汁 611 kcal	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 味噌汁 567 kcal						
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
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 エレルギー 432 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 486 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 417 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 412 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 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 味噌汁 のり佃煮 374 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ポテトサラダ 南瓜のポターージュ ヨーグルト 533 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 エレルギー 406 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 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 キウイフルーツ 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 みかん 402 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 バナナ 421 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン プロセスチーズ 1かけ 菜の花の和え物 コンソメスープ みかん 348 kcal							
昼食	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]ブロッコリー じゃがいもとツナのソテー 大根サラダ コンソメスープ バナナ エレルギー 570 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き [付]アスパラ 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 りんご 575 kcal	ハヤシライス キャベツソテー 人参とレーズンのサラダ 杏仁フルーツ 639 kcal	ご飯 白身魚のピカタ [付]いんげん がんもの煮付け もやしナムル すまし汁 キウイフルーツ 519 kcal	炊き込みご飯 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 フルーチェ 733 kcal	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 571 kcal	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 キウイフルーツ 562 kcal						
夕食	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 エレルギー 556 kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め 糸昆布煮 カニサラダ すまし汁 535 kcal	ご飯 鱈の西京焼き [付]大葉 いか団子煮 とろろ 味噌汁 564 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁 590 kcal	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 485 kcal	ご飯 他人煮 ブロッコリー炒め さつま芋サラダ 味噌汁 681 kcal	ご飯 豚すき煮 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 540 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 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 416 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 426 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 433 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 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 中華サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 408 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト エネルギー 472 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 405 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 409 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 キウイフルーツ エネルギー 405 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 みかん エネルギー 481 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー 中華サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 415 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 381 kcal	エネルギー 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 みかん エネルギー 635 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 りんご エネルギー 605 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 抹茶プリン エネルギー 652 kcal	炊き込みご飯 ぶりの照り焼き [付]大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 620 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付け 青菜のピーナツ和え すまし汁 フルーツポンチ エネルギー 644 kcal	おにぎり 1個 とんこつラーメン えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ エネルギー 685 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]はじかみ 南瓜のえびあんかけ キャベツとしらすのおかか和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 495 kcal
ご飯 赤魚の照り煮 [付]いんげん 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]ブロッコリー ひじきの煮物 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラ 大根うすくず煮 納豆 味噌汁 エネルギー 545 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 関東煮 南瓜の煮付け 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 600 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 552 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 615 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 373 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 479 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 500 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 403 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 のり佃煮 エネルギー 448 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 450 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 356 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 417 kcal	◎パン食 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 キウイフルーツ エネルギー 469 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 みかん エネルギー 390 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 446 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 473 kcal	
	チキンカレーライス 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 666 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 りんご エネルギー 566 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 カニサラダ 中華スープ カスタードプリン エネルギー 631 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 バナナ エネルギー 590 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 みかん エネルギー 588 kcal	おにぎり 1個 信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ エネルギー 537 kcal	
ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマンと竹輪の金平 大根サラダ すまし汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 550 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の煮付け 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 500 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 エネルギー 609 kcal	ご飯 あじの焼き浸し [付]ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 エネルギー 547 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 エネルギー 582 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。

1月1日朝食 おせち料理
1月1日昼食 祝い膳
1月2日昼食 ちらし寿司
1月7日昼食 七草ごはん

感染症予防には、

手洗い・うがいが大切です。

