

シニアハウス笹原の森

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。

2 1 (日)		2 2 (月)		2 3 (火)		2 4 (水)		2 5 (木)		2 6 (金)		2 7 (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 Iエネルギー 417 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 426 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 428 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 452 kcal	◎基本メニュー 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 458 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 453 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コーンスープ ヨーグルト 430 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 ヨーグルト Iエネルギー 435 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 409 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 396 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 479 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 375 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 426 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 オレンジ Iエネルギー 629 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 キウイフルーツ 594 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 ブルーベリーゼリー 641 kcal	炊き込みご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 バナナ 567 kcal	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付け ほうれん草の白和え すまし汁 フルーチェ 645 kcal	おにぎり 1 個 冷やし中華 えびしゅうまい 青菜のごま和え バナナ  694 kcal	うな丼 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 とうがん汁 オレンジ 619 kcal						
	ご飯 赤魚の照り煮 [付]花魁 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 Iエネルギー 504 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 589 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ 焼 [付]アスパラ 大根うすくず煮 青菜のお浸し 味噌汁 512 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 601 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 切干大根のごま炒め とろろ 味噌汁 522 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁 535 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 593 kcal						
2 8 (日)		2 9 (月)		3 0 (火)		3 0 (水)							
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 Iエネルギー 370 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 488 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 510 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 403 kcal									
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ オレンジ I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 426 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 オレンジ 475 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 392 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 Iエネルギー 708 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 キウイフルーツ 559 kcal	ご飯 ロールキャベツ [付]人参グラッセ 大根の煮付け カニサラダ 味噌汁 フルーツポンチ 563 kcal	ご飯 白身魚のフライ [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 バナナ 595 kcal									
	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の煮付け 大根サラダ すまし汁 Iエネルギー 580 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー ピーマンと竹輪の金平 アスパラのおかかマヨ和え すまし汁 568 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 511 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									



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。

