

2月メニュー表

シニアハウス健康の森

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | |  <p>今年の恵方巻を食べる方角は、</p> <h2 style="color: red;">西南西</h2> <p>です。</p>  | | | | | 1 (土) |
| 昼食 | | | | | | | ◎基本メニュー ご飯 たらの西京焼き [付]大葉 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 オレンジ 411 kcal |
| 夕食 | | | | | | | ご飯 鶏の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 529 kcal |

| | | 2 (日) | 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) | 8 (土) |
|----|---------|--|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | ◎基本メニュー | ご飯 ブロッコリーとウインナー炒め ポテトサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 435 kcal | ◎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 501 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 | ◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ コーンスープ ヨーグルト 462 kcal |
| | ◎パン | ロールパン2個 ブロッコリーとウインナー炒め ポテトサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 431 kcal | ◎パン ロールパン2個 スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 510 kcal | ◎パン 食パン 卵とじ 菜の花の和え物 コンソメスープ バナナ 360 kcal | ◎パン 食パン 野菜の洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ オレンジ 378 kcal | ◎パン 食パン ほくほくカボチャ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 379 kcal | ◎パン 食パン ケチャップソテー マカロニサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 457 kcal | |
| 昼食 | ◎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 632 kcal | いなり寿司とだしまき卵 五目大豆煮 青菜の和え物 けんちん汁 オレンジ 655 kcal | カレーライス きのこソテー ツナサラダ ヨーグルト和え 706 kcal | 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 キウイフルーツ 559 kcal | ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ れんこんの金平 ナムル 中華スープ オレンジゼリー 689 kcal | おにぎり 1個 卵あんかけうどん 甘辛煮 ブロッコリーピーナツ和え バナナ 534 kcal | ご飯 白身魚の和風ムニエル もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 オレンジ 460 kcal |
| | ◎基本メニュー | ご飯 海老入り卵焼き [付]アスパラ ソテー 大根サラダ すまし汁 エネルギー 491 kcal | ご飯 あじの梅シソ焼き [付]いんげん ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 476 kcal | 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 502 kcal | 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 555 kcal | ご飯 ねぎとしらすの卵焼き [付]いんげん 大根の煮付 もやしのお浸し すまし汁 485 kcal | 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 | 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 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 402 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 469 kcal | ◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 中華サラダ 味噌汁 のり佃煮 384 kcal | ◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め ポテトサラダ 味噌汁 たくあん 451 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ポテトの洋風煮 菜の花の和え物 味噌汁 昆布豆 佃煮 436 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 405 kcal | ◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ パンプキンサラダ コーンスープ ヨーグルト 536 kcal |
| | ◎パン | 食パン 目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 395 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 キウイフルーツ 388 kcal | ◎パン 食パン アスパラの炒め物 中華サラダ コンソメスープ バナナ 369 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ 435 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン ポテトの洋風煮 菜の花の和え物 コンソメスープ キウイフルーツ 388 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 422 kcal | |
| 昼食 | ◎基本メニュー | ご飯 クリームシチュー キャベツソテー 大根とハムマリネ フルーツポンチ エネルギー 638 kcal | 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付]大葉 ちくわの煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ 501 kcal | ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 野菜のコンソメ煮 サラダ すまし汁 パインゼリー 678 kcal | 三色丼(鮭) 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 517 kcal | ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ 揚げ茄子のおろし煮 ごま酢和え かき玉汁 フルーチェ 643 kcal | 菜飯 さわらの西京焼き [付]はじかみ さつま芋の旨煮 トマトと豆苗のサラダ 茶わん蒸し チョコプリン 707 kcal | 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 オレンジ 540 kcal |
| | ◎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 エネルギー 537 kcal | 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 585 kcal | ご飯 ぎせい豆腐 [付]ブロッコリー 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 593 kcal | 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 568 kcal | 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 575 kcal | 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 | ご飯 鶏肉の梅焼き [付]菜の花 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。

| | 16 (日) | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (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 356 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 446 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 414 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 バナナ エネルギー 342 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 キウイフルーツ エネルギー 406 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン プロセスチーズ 1かけ 野菜サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 368 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 オレンジ エネルギー 463 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 キウイフルーツ エネルギー 383 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 | エネルギー kcal |
| 昼食 | ご飯 豚肉の生姜炒め 炊き合わせ 中華和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 588 kcal | ご飯 さばの塩焼き 〔付〕大根おろし・大葉 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し すまし汁 オレンジ エネルギー 531 kcal | ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ ブルーベリーゼリー エネルギー 637 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 キウイフルーツ エネルギー 628 kcal | ご飯 チキンカレーライス エビキャベツ炒め 大根サラダ フルーツ エネルギー 596 kcal | クロワッサン ミートスパゲティ エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー 597 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 619 kcal |
| | ご飯 さわらのタレ焼き 〔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 619 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 かつおのおかか和え 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 カレイの煮つけ 〔付〕ねぎ さつまいもと細切昆布の煮物 干しえびの和え物 すまし汁 エネルギー 450 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 533 kcal | ご飯 鶏肉の照り焼き 〔付〕ふき 青菜のソテー シーザー風サラダ 味噌汁 エネルギー 623 kcal |
| 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 パンプキンサラダ 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 461 kcal |
| 昼食 | 炊き込みご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮付け さつまいもサラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 613 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 オレンジ エネルギー 581 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 りんごゼリー エネルギー 660 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 641 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 あわせるゼリー エネルギー 589 kcal | おにぎり 1個 醤油ラーメン がんもの煮付け 青菜のおろし和え バナナ エネルギー 623 kcal | ご飯 あじのねぎ味噌焼き 〔付〕いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ エネルギー 500 kcal |
| | 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 579 kcal | ご飯 カレイの甘酢あんかけ 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 豆腐サラダ 味噌汁 エネルギー 525 kcal | ご飯 豚肉のしそ炒め 切干大根のごま炒め かつおのおかか和え 味噌汁 エネルギー 585 kcal | ご飯 たらのきのソースかけ いか団子煮 野菜サラダ すまし汁 エネルギー 513 kcal | ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 578 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。



2月3日 節分料理
2月14日 バレンタインデー

