

2月メニュー表

シニアハウス健康の森



今年の恵方巻を食べる方角は、

西南西

です。



朝食		1 (土)
		◎基本メニュー ロールパン2個 オムレツ 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト 411 kcal
昼食		ご飯 たら西京焼き [付]大葉 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 オレンジ 529 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 609 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 エネギ - 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 コンソメスープ ヨーグルト 462 kcal
朝食	◎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 エネギ - 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	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
夕食	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 エネギ - 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 エネギ - 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 コンソメスープ ヨーグルト 536 kcal
朝食	◎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 エネギ - 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	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 エネギ - 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
夕食	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 エネギ - 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 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
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ バナナ エネルギー 374 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 キウイフルーツ エネルギー 433 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 エネルギー 438 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 バナナ エネルギー 382 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 キウイフルーツ エネルギー 457 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	エネルギー kcal
昼食	炊き込みご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮付け さつま芋サラダ 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

