



9月メニュー表



シニアハウス笹原の森

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
朝食	◎基本メニュー	ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 462 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 400 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 483 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 452 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 ヨーグルト 452 kcal		
	◎パン	食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ バナナ 408 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 343 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 オレンジ 377 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 バナナ 398 kcal	 kcal		
昼食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 オレンジ 639 kcal	◎基本メニュー 炊き込みご飯 鯖の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 バナナ 607 kcal	◎基本メニュー 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 青りんごゼリー 641 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ キウイフルーツ 582 kcal	◎基本メニュー ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 冷奴 中華スープ オレンジ 616 kcal		
	◎基本メニュー	ご飯 赤魚の煮つけ [付]ねぎ ピーマンと竹輪の金平 とろろ 味噌汁 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]キャベツ 糸昆布煮 わらのなめたけ和え 味噌汁 599 kcal	◎基本メニュー ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 544 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め さつま芋の旨煮 切干の和え物 味噌汁 601 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレイの煮つけ [付]ふき 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 495 kcal		
夕食	◎基本メニュー	ご飯 ハムエッグ 大根サラダ 味噌汁 味付きもずく エ礼ギ- 377 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 492 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 昆布 佃煮 440 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 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 475 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 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 510 kcal
	◎パン	食パン ハムエッグ 大根サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エ礼ギ- 360 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 オレンジ 407 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 プロセスチーズ 1かけ 452 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 バナナ 408 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 キウイフルーツ 427 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 403 kcal	 kcal
朝食	◎基本メニュー	カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 658 kcal	◎基本メニュー ご飯 メンチカツ [付]キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ 626 kcal	◎基本メニュー 混ぜご飯 あじの焼き南蛮漬 じゃが芋の炒め物 オクラの梅和え 味噌汁 キウイフルーツ 562 kcal	◎基本メニュー ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき 筍の煮付け 錦糸和え すまし汁 オレンジ 555 kcal	◎基本メニュー 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 りんごゼリー 648 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 焼きそば 棒棒鶏風サラダ フルーツ 中華スープ 664 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の幽庵焼き [付]大葉 白菜の旨煮 胡瓜もろみ和え 味噌汁 キウイフルーツ 492 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]ブロッコリー 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ コンソメスープ エ礼ギ- 512 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほっけみりん焼 [付]大葉 れんこんのぼん酢炒め 青菜のおかか和え すまし汁 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 スパニッシュオムレツ [付]いんげん 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 539 kcal	◎基本メニュー ご飯 はちみつ鶏 [付]ブロッコリー なすの煮付け 納豆 味噌汁 549 kcal	◎基本メニュー 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 559 kcal	◎基本メニュー 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 565 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき豆煮 コールスロー すまし汁 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 味付きめかぶ エ礼ギ- 361 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 376 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 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 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 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 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 ヨーグルト 425 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 杏仁豆腐 エ礼ギ- 349 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン プロセスチーズ 1かけ 菜の花のお浸し コンソメスープ バナナ 367 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 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 479 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンキンサラダ コンソメスープ バナナ 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 425 kcal	 kcal
朝食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のごま和え 味噌汁 オレンジ エ礼ギ- 605 kcal	◎基本メニュー 中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ キウイフルーツ 626 kcal	◎基本メニュー 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 595 kcal	◎基本メニュー カレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 630 kcal	◎基本メニュー ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 フルーチェ 624 kcal	◎基本メニュー ちらし寿司 炊き合わせ フルーツ 茶碗蒸し 579 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉はるさめ がんもの煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁 オレンジ 642 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 ホキごまだれがらめ [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 エ礼ギ- 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り鶏 かに豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 592 kcal	◎基本メニュー 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 527 kcal	◎基本メニュー ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 507 kcal	◎基本メニュー 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 520 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 573 kcal	◎基本メニュー 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 576 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 スパゲティサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 和え物 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 435 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 433 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ かに風味サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 豆サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 479 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 あわせるゼリー エネルギー 440 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 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 406 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 和え物 コンソメスープ オレンジ エネルギー 359 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 バナナ エネルギー 413 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 418 kcal	◎パン ロールパン2個 ほくほくカボチャ かに風味サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 506 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ 豆サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 467 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]ブロッコリー 野菜の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 577 kcal	赤飯 天ぷら 揚げ茄子の煮浸し もずく酢 すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 591 kcal	ご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし かぼちゃの煮物 白菜の和え物 味噌汁 オレンジ エネルギー 604 kcal	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し すまし汁 バナナ エネルギー 574 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [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 キウイフルーツ エネルギー 594 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン れんこんの金平 白菜としらすのおかか和え オレンジ エネルギー 634 kcal	きのこ入ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト和え エネルギー 652 kcal
	ご飯 豚とろろ 糸昆布煮 納豆 すまし汁 エネルギー 596 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼 [付]ふき 里芋の煮物 いんげん酢味噌和え 味噌汁 エネルギー 559 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 535 kcal	ご飯 あじの生姜煮 金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 495 kcal	ご飯 華風卵焼き [付]いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 えび団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 546 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁 エネルギー 476 kcal

	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
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 味付きめかぶ エネルギー 375 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 495 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 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁 たくあん エネルギー 388 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 ヨーグルト エネルギー 386 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 423 kcal	◎パン 食パン 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 402 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 376 kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー ごぼう炒め煮 なすのごま和え 味噌汁 オレンジ エネルギー 572 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 バナナ エネルギー 520 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 568 kcal	きのこご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし がんもの煮付け ひじきと枝豆のサラダ 茶碗蒸し オレンジゼリー エネルギー 753 kcal
	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き [付]いんげん 南瓜の煮付け わかろのおかか和え すまし汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 和風ハンバーグ [付]大根おろし 焼き豆腐の煮もの ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 597 kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼 [付]ししとうがらし なすの煮付け ツナサラダ 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き [付]人参グラッセ キャベツとピーマン炒め なすのしそ和え すまし汁 エネルギー 548 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。