

# 10月メニュー表

シニアハウス笹原の森

		1 (木)		2 (金)		3 (土)		
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ウインナーソーテ 中華サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 426 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 506 kcal	◎基本メニュー	ロールパン2個 スクランブルエッグ 大根とハムのマリネ コーンスープ ヨーグルト 515 kcal		
	◎パン	食パン ウインナーソーテ 中華サラダ コンソメスープ バナナ 382 kcal	◎パン食	ロールパン2個 洋風卵とじ パンプキンサラダ コンソメスープ オレンジ 480 kcal				
昼食		キーマカレー カリフラワーのマリネ フルーツ 562 kcal		おにぎり 1個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し キウイフルーツ 520 kcal		ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー ひじき煮 錦糸和え すまし汁 バナナ 542 kcal		
		ご飯 ぎせい豆腐 [付]はくさい 里芋の煮つけ 大根とじゃこのサラダ 味噌汁 562 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 590 kcal		ご飯 赤魚のみぞれ煮 ごぼう炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁 523 kcal		
夕食								
		4 (日)		5 (月)		6 (火)		
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 味付きめかぶ 422 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 455 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 杏仁豆腐 417 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 キウイフルーツ 449 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 プロセスチーズ 1かけ 420 kcal	◎パン	食パン 卵とじ 豆腐のサラダ コンソメスープ バナナ 408 kcal
昼食		天津飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ オレンジ 516 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 バナナ 621 kcal		栗ご飯 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 オレンジ 512 kcal		ご飯 豚肉の生姜炒め なすの味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁 キウイフルーツ 590 kcal
		ご飯 肉豆腐 さつまいもの炒め煮 もやしのお浸し すまし汁 605 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 514 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 [付]大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 505 kcal
夕食								
		11 (日)		12 (月)		13 (火)		
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 味付きめかぶ 436 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 480 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 422 kcal
	◎パン	食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ バナナ 386 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 395 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 バナナ 402 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 プロセスチーズ 1かけ 455 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ーテ 大根サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 560 kcal		ご飯 豚肉のボン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 茶碗蒸し もものゼリー 614 kcal		ハヤシライス コールスローサラダ 杏仁フルーツ 619 kcal		ご飯 白身魚のピカタ [付]いんげん がんと煮付け もやしナムル すまし汁 果物(かき) 521 kcal
		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 567 kcal		ご飯 鶏肉のカレー焼き [付]アスパラ 糸昆布煮 カニサラダ 味噌汁 546 kcal		ご飯 鱈の西京焼き [付]大葉 いか団子煮 とろろ すまし汁 551 kcal		ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁 568 kcal
夕食								
		15 (木)		16 (金)		17 (土)		
朝食	◎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 466 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	ご飯 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 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 キウイフルーツ 409 kcal	◎パン	食パン 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 あわせるゼリー 353 kcal				
昼食		菜飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 バナナ 657 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 オレンジ 550 kcal		炊き込みご飯 さばのにんにく醤油焼き [付]甘酢生姜 ひじき煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁 キウイフルーツ 577 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 481 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 549 kcal		
夕食								

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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (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 味付きめかぶ エネルギー 418 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 411 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 ウインナーソテー 中華サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 424 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 404 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 468 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 バナナ エネルギー 413 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 384 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 エネルギー 401 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 バナナ エネルギー 489 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 中華サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 376 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 342 kcal	エネルギー kcal
昼食	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 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 バナナ エネルギー 611 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 585 kcal	きのこご飯 さわらの照焼き [付]大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 ぶどうゼリー エネルギー 581 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 フルーチェ エネルギー 635 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 キウイフルーツ エネルギー 667 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]甘酢生姜 南瓜のえびあんかけ キャベツのおかか和え すまし汁 オレンジ エネルギー 491 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 497 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 593 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラ 切干大根のカレー煮 納豆 味噌汁 エネルギー 569 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 エビキャベツ炒め 青菜のお浸し すまし汁 エネルギー 535 kcal	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き 南瓜の煮付け 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 560 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 549 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 623 kcal
夕食	ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 味付きめかぶ 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 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 490 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 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	◎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 エネルギー 405 kcal
朝食	◎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 359 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 452 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 459 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 398 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 キウイフルーツ エネルギー 436 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 オレンジ エネルギー 424 kcal	 kcal
	チキンカレーライス シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 611 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 オレンジ エネルギー 559 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華風茶碗蒸し ストロベリーゼリー エネルギー 670 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 オレンジ エネルギー 576 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ピーマンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ エネルギー 596 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 フルーツポンチ エネルギー 540 kcal	ご飯 かぼちゃのグラタン 人参のマリネ フルーツ ゴロゴロ野菜スープ Happy Halloween エネルギー 585 kcal
夕食	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 529 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 489 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 583 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 豚肉の土佐炒め 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 607 kcal	ご飯 たらの西京焼き [付]大葉 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー 483 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。