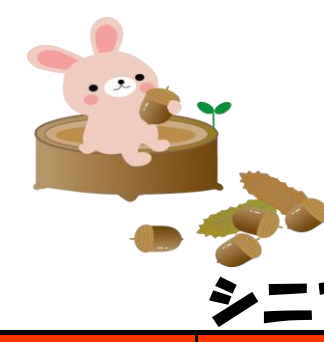




# 11月メニュー表



シニアハウス健康の森

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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 味付きめかぶ エネルギー 439 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 411 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 414 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 473 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 457 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 みかん エネルギー 423 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 バナナ 520 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 菜の花の和え物 コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 390 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 バナナ 365 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 みかん 371 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 あわせるゼリー 417 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 黒ごまプリン 698 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め じゃがいもの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 キウイフルーツ 577 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 みかん 656 kcal	さつま芋ご飯 魚の塩焼き(さば) [付]大根おろし ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁 りんご 596 kcal	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え 616 kcal	おにぎり 1個 卵あんかけうどん 甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ 539 kcal	ご飯 白身魚の和風ムニエル 付)人参グラッセ もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 499 kcal
	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 あじの梅焼き [付]大葉 ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 464 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 515 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 すまし汁 546 kcal	ご飯 ねぎとらすの卵焼き [付]いんげん 白菜と厚揚げ煮つけ もやしのお浸し すまし汁 502 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 580 kcal
夕食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンブキンサラダ 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 410 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 464 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 さつまいもの洋風煮 菜の花の和え物 味噌汁 昆布豆 佃煮 451 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 407 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ パンブキンサラダ コーンスープ ヨーグルト 536 kcal
	◎パン 食パン 目玉焼き パンブキンサラダ コンソメスープ みかん エネルギー 389 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 520 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 プロセスチーズ 1かけ 402 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 バナナ 449 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつまいもの洋風煮 菜の花の和え物 コンソメスープ みかん 405 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 バナナ 389 kcal	
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め こんにゃくの炒り煮 大根と胡瓜の和え物 茶碗蒸し バナナ 612 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 みかん 512 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 ストロベリーゼリー 644 kcal	ちらし寿司 肉団子のきのこ煮 もやしの和え物 味噌汁 キウイフルーツ 509 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ なすの味噌煮 ごま酢和え かき玉汁 フルーチェ 610 kcal	おにぎり 1個 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ みかん 644 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 キウイフルーツ 545 kcal
	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 角麩煮 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 558 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 586 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 [付]ふき 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 565 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 553 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 味噌汁 564 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 598 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 510 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 エネルギー 360 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 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 379 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 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 481 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 488 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポタージュ ヨーグルト 421 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 みかん 408 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 356 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 467 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 プロセスチーズ 1かけ 431 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ 423 kcal	
夕食	秋野菜カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー エネルギー 635 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 味噌汁 キウイフルーツ 554 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ みかん 625 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 バナナ 635 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 中華和え すまし汁 みかん 555 kcal	ロールパン 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 575 kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ バナナ 647 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 602 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 わろのおかか和え 味噌汁 573 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 切干し大根の煮付 納豆 味噌汁 603 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 457 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 499 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 南瓜の煮付け とろろ 味噌汁 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 613 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。

	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 385 kcal	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) 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 462 kcal	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ パンブキンサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 479 kcal	◎選択メニュー (1) 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 462 kcal	◎選択メニュー (1) 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 454 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 和え物 コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 362 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 エネルギー 441 kcal	◎パン 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 476 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 みかん エネルギー 374 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンブキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 477 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 杏仁豆腐 エネルギー 453 kcal	エネルギー kcal
	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 みかん エネルギー 588 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 りんご エネルギー 596 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 コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 624 kcal	カレーライス (ポーク) グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 617 kcal	炊き込みご飯 鮭の照り焼き 〔付〕ししとうがらし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 523 kcal	おにぎり 1個 鶏南蛮そば がんともの煮付け 青菜のおろし和え バナナ エネルギー 589 kcal	ご飯 さしみ れんこんの煮付け 青菜のゆず和え 茶碗蒸し みかん エネルギー 533 kcal
夕食	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 482 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 489 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 わらうのおかか和え 味噌汁 エネルギー 576 kcal	ご飯 たらきのソースかけ 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 ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 605 kcal

	29 (日)	30 (月)
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 387 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 451 kcal
	◎パン ロールパン2個 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 369 kcal	◎パン ロールパン2個 ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ みかん エネルギー 462 kcal
夕食	豚井 なすの甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 バナナ エネルギー 609 kcal	ご飯 ほきのカレームニエル 〔付〕アスパラ スパゲティソテー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 519 kcal
夕食	ご飯 厚揚げそぼろ味噌かけ 〔付〕ししとうがらし 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 エネルギー 544 kcal	ご飯 つくね風焼き 〔付〕いんげん 竹輪の炊き合わせ 南瓜サラダ 味噌汁 エネルギー 630 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。