



メニュー表



シニアハウス笹原の森

		1 (金)		2 (土)			
朝食		祝膳 黒豆 伊達巻 かまぼこ 小女子佃煮		◎基本メニュー ご飯 祝膳 彩りなます 雑煮風汁 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップ炒め 野菜サラダ 味噌汁 たくあん 449 kcal		
				kcal	kcal		
		赤飯 天ぷら/天つゆ 煮しめ 塩昆布和え すまし汁 上用饅頭 (白)		ちらし寿司 がんもの煮付け なすのごま和え 茶碗蒸し キウイフルーツ 547 kcal	588 kcal		
夕食	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 青菜の和え物 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクラブルエッグ 大根とハムのマリネ 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 450 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め スパゲティサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ビーンズサラダ 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 南瓜のポターージュ ヨーグルト 426 kcal
朝食	◎基本メニュー 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 キウイフルーツ 618 kcal	◎基本メニュー 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 パナナ 521 kcal	◎基本メニュー 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 りんご 605 kcal	◎基本メニュー ご飯 七草ご飯 赤魚の味噌煮 [付]ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ すまし汁 キウイフルーツ 633 kcal	◎基本メニュー ご飯 ロールパン クリームパスタ トマトサラダ パナナ コンソメスープ みかん 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉とピーマンの中華炒め 焼売 春雨の中華和え 卵スープ キウイフルーツ 641 kcal	
夕食	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 エネルギー 613 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 ごぼう炒め きゅうりとカニカマのサラダ すまし汁 521 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 南瓜の煮付け カリフラワーサラダ すまし汁 591 kcal	ご飯 たららの粕漬焼き [付]大葉 じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 505 kcal	ご飯 ふくさ焼き 里芋の煮ころがし 切干の和え物 味噌汁 533 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き [付]いんげん 大根の煮付け 南瓜サラダ すまし汁 611 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ つくねの煮付け ひじきサラダ 味噌汁 567 kcal
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 エネルギー 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクラブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 486 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 412 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 昆布豆 佃煮 469 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 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
朝食	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ パナナ エネルギー 406 kcal	◎パン 食パン スクラブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ ヨーグルト 415 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 プロセスチーズ 1かけ 392 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 キウイフルーツ 402 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 パナナ 421 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼 菜の花の和え物 コンソメスープ キウイフルーツ 348 kcal	kcal
夕食	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テー 大根サラダ コンソメスープ みかん エネルギー 570 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 すまし汁 パナナ 575 kcal	ハヤシライス コールスローサラダ 杏仁フルーツ 639 kcal	ご飯 白身魚のピカタ [付]いんげん がんもの煮付け もやしナムル すまし汁 みかん 519 kcal	ゆかり飯 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 りんご 733 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 みかん 571 kcal	ご飯 ぶり大根 ひじき豆煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 パナナ 562 kcal
夕食	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 エネルギー 556 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 535 kcal	ご飯 鱈の西京焼き [付]大葉 いか団子煮 とろろ すまし汁 564 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の煮付け 錦糸和え 味噌汁 590 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 485 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 青菜のしらす和え 味噌汁 540 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (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 416 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 426 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 431 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 408 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 472 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 みかん エネルギー 405 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 バナナ エネルギー 409 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 みかん エネルギー 405 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 481 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 キウイフルーツ エネルギー 415 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ みかん エネルギー 381 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 キウイフルーツ エネルギー 635 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 ブルーベリーゼリー エネルギー 605 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 りんご エネルギー 652 kcal	炊き込みご飯 さわらの照焼き [付]大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 バナナ エネルギー 620 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 644 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 バナナ エネルギー 685 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]甘酢生姜 南瓜のえびあんかけ キャベツとしらすおかか和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 495 kcal
	ご飯 赤魚の照り煮 [付]いんげん 金平ごぼう もやしのお浸し 味噌汁 エネルギー 504 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 557 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 545 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 539 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 600 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 552 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 615 kcal
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 和え物 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 373 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 500 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 472 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 356 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 みかん エネルギー 417 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 469 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 390 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 あわせるゼリー エネルギー 446 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 キウイフルーツ エネルギー 473 kcal	エネルギー kcal
昼食	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 666 kcal	ご飯 さわらの山椒煮 [付]ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 茶碗蒸し キウイフルーツ エネルギー 566 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ バナナ エネルギー 631 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 キウイフルーツ エネルギー 590 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ピーナの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ エネルギー 588 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 537 kcal	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 りんご エネルギー 495 kcal
	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 563 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー さつま芋の旨煮 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 500 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 609 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 582 kcal	ご飯 鶏の甘酢焼き 糸豆腐煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー 615 kcal
31 (日)							
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						
	◎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						
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 エネルギー 640 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						



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。