



9月メニュー表



シニアハウス笹原の森

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	◎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 414 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 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ カリフラワーサラダ 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 451 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 オレンジ 351 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 バナナ 367 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ カリフラワーサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 431 kcal	 kcal			
昼食	◎基本メニュー	炊き込みご飯 鰯の西京焼き [付]大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 青りんごゼリー 580 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ キウイフルーツ 572 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 バナナ 591 kcal	◎基本メニュー ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ オレンジ 583 kcal			
	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]わかしのなめたけ和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 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 冷奴(小) 味噌汁 551 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 608 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレーの煮つけ [付]厚揚げの煮付け 大根サラダ ふきの炒め物 味噌汁 495 kcal			
夕食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]グリーンサラダ 白菜のコンソメ煮 もやしの和え物 コンソメスープ 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほっけみりん焼 [付]青菜のおかか和え れんこんの炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 はちみつ鶏 [付]ブロッコリーの梅和え なすの煮付け たまご豆腐 味噌汁 541 kcal	◎基本メニュー ご飯 スパニッシュオムレツ [付]ブロッコリーサラダ 金平ごぼう いんげんのごま和え すまし汁 551 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの蒲焼き [付]菜の花の和え物 がんもの煮付け 玉ねぎと豆苗サラダ 味噌汁 571 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のこってり煮 [付]ブロッコリーのごま和え 糸昆布煮 白菜のお浸し 味噌汁 572 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ 冷奴(小) すまし汁 574 kcal
	◎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 643 kcal	◎基本メニュー 菜飯 メンチカツ [付]キャベツ(生) 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal	◎基本メニュー ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 オレンジ 中華スープ 564 kcal	◎基本メニュー ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 バナナ 569 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 春雨サラダ 中華スープ オレンジ 599 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 654 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 487 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 味付きもずく 365 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 菜の花のお浸し 味噌汁 昆布 佃煮 382 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 445 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 491 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 423 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 オレンジ 347 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン えび団子煮 菜の花のお浸し コンソメスープ キウイフルーツ 355 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 あわせるゼリー 424 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 475 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 プロセスチーズ 1かけ 441 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 378 kcal	kcal
昼食	◎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 青菜のピーナツ和え 味噌汁 バナナ 626 kcal	◎基本メニュー 中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ オレンジゼリー 661 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 596 kcal	◎基本メニュー チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 585 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 615 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 たぬきしめん 焼売 ブロッコリーサラダ バナナ 554 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉はるさめ 角煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 オレンジ 625 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 ホキごまだれがらめ [付]もやしのナムル なすの味噌煮 キャベツのおかか和え すまし汁 497 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ もやしの炒め物 味噌汁 565 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 金時豆煮 すまし汁 551 kcal	◎基本メニュー ご飯 たらの野菜あんかけ がんもと青菜の煮浸し もずく酢 すまし汁 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 人参しりしり かきたま汁 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 きのこのお浸し 味噌汁 554 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]キャベツのお浸し じゃが芋金平 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 557 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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ スパゲティサラダ 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 456 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼 青菜の和え物 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 364 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 大根サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ グリーンサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 435 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 425 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 443 kcal	◎パン 食パン プロセスチーズ 1かけ 青菜の和え物 コンソメスープ オレンジ エネルギー 294 kcal	◎パン ロールパン2個 アスパラソテー 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 401 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 432 kcal	◎パン ロールパン2個 ほくほくカボチャ 大根サラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 434 kcal	◎パン ロールパン2個 スクランブルエッグ グリーンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 423 kcal	
	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 514 kcal	赤飯 天ぷら 炊き合わせ もずく酢 すまし汁 田舎饅頭 エネルギー 704 kcal	栗ご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし 里芋の味噌かけ衣かつぎ風 きゅうりの塩昆布和え 茶碗蒸し バナナ エネルギー 683 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ オレンジ エネルギー 530 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 青菜のしらす和え すまし汁 ブルーベリーゼリー エネルギー 602 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン シューマイ 春雨の酢の物 オレンジ エネルギー 661 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め さつまいもの旨煮 青菜のおろし和え 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 617 kcal
ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 たまご豆腐 すまし汁 エネルギー 558 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼 [付] いんげん梅和え ひじき煮 ふきのおかか和え 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 青菜のオイスター炒め 冷奴(小) かき玉汁 エネルギー 587 kcal	ご飯 あじの生姜煮 [付] 金平ごぼう 長芋のお浸し キャベツとピーマン炒め 味噌汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 ふくさ焼き 里芋の旨煮 納豆 味噌汁 エネルギー 585 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 [付] はくさい えび団子煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 キャベツ炒め 水菜とカニカマのサラダ すまし汁 エネルギー 499 kcal	
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
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 味付きもずく エネルギー 365 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 473 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	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソテー 大根サラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 414 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 オレンジ エネルギー 344 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 466 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 バナナ エネルギー 406 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 キウイフルーツ エネルギー 329 kcal	◎パン 食パン ウイナーソテー 大根サラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 354 kcal		
	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 バナナ エネルギー 593 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 487 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 オレンジ エネルギー 564 kcal	ご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 バナナ エネルギー 582 kcal	きのこ入りハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 600 kcal		
ご飯 鮭のマッシュポテト焼き [付] かつおのおかか和え 南瓜の煮付け いんげんのごま和え すまし汁 エネルギー 544 kcal	ご飯 和風ハンバーグ [付] れんこんサラダ 焼き豆腐の煮もの 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 599 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼 [付] 茄子・ししとう ツナサラダ たまご豆腐 すまし汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き [付] 粉ふき芋 キャベツとピーマン炒め マカロニサラダ すまし汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 [付] 里芋 春雨の中華和え 白菜の炒め煮 味噌汁 エネルギー 592 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。