



# 11月メニュー表

# メニュー表



シニアハウス笹原の森

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎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 チキンボールの洋風煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 のり佃煮 390 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 428 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花の和え物 味噌汁 昆布豆 佃煮 453 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 472 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 スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ みかん 512 kcal	◎パン 食パン チキンボールの洋風煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ キウイフルーツ 326 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 379 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 菜の花の和え物 コンソメスープ りんご 356 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 みかん 408 kcal		
昼食	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 りんご 556 kcal	ご飯 油淋鶏 【付】キャベツ(生) れんこんの金平 ナムル 中華スープ マスカットゼリー 651 kcal	混ぜご飯 赤魚の和風ムニエル 【付】大根おろし 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 みかん 512 kcal	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え 606 kcal	おにぎり 1個 卵あんかけうどん 茄子のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ 540 kcal	ご飯 ぶり大根 もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 バナナ 605 kcal	
	ご飯 あじの梅焼き 【付】白菜の和え物 じゃが芋のごま味噌煮 菜の花の和え物 すまし汁 477 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 白菜と厚揚げ煮つけ もやしの和え物 味噌汁 550 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 【付】キャベツのサラダ なすの煮つけ ブロッコリーの和え物 味噌汁 563 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 【付】ししとうがらし こんにやくの炒り煮 納豆 味噌汁 536 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め 切干大根の煮付 青菜の和え物 すまし汁 554 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 【付】キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 588 kcal	
夕食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 409 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 エネルギー 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 377 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め パンプキンサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 471 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 エネルギー 429 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 エネルギー 400 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 コーンスープ ヨーグルト エネルギー 515 kcal
	◎パン 食パン 目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 397 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 プロセスチーズ 1かけ エネルギー 423 kcal	◎パン 食パン そぼろ炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 353 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め パンプキンサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 469 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 エネルギー 383 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 りんご エネルギー 379 kcal	
朝食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 りんご 600 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 【付】ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ みかん 524 kcal	ご飯 味噌かつ 【付】キャベツ(生) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 りんご 631 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 ストロベリーゼリー 616 kcal	ご飯 手作りハンバーグ 【付】ブロッコリー なすときのこ煮 ツナサラダ すまし汁 フルーチェ 669 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 キウイフルーツ 627 kcal	混ぜご飯 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 バナナ 513 kcal
	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 【付】いんげんソテー 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 574 kcal	ご飯 鶏の利休煮 【付】青菜のサラダ キャベツとピーマンのツナ炒め うずら豆 すまし汁 638 kcal	ご飯 豆腐のかき玉野菜あんかけ 白菜の土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 500 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 【付】ブロッコリーのサラダ 大根の煮付け アスパラのおかか和え すまし汁 539 kcal	ご飯 魚すき ひじきの彩りサラダ たまご豆腐 味噌汁 489 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 【付】茄子・ししとう 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 587 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 【付】コールスロー スパゲティソテー アスパラの生姜和え すまし汁 552 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 357 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 446 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 458 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 454 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 エネルギー 474 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 エネルギー 478 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 みかん エネルギー 331 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 406 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 エネルギー 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 バナナ エネルギー 478 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 エネルギー 424 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ みかん エネルギー 405 kcal	
夕食	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー エネルギー 608 kcal	ご飯 鯖のねぎ焼き 【付】甘酢生姜 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し 味噌汁 バナナ 564 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 614 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 【付】ブロッコリー なすの味噌煮 ごま酢和え すまし汁 りんご 568 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 キウイフルーツ 531 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 534 kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ バナナ 630 kcal
	ご飯 さわらのタレ焼き 【付】なすの華風浸し つくねの煮付け 冷奴(小) 味噌汁 エネルギー 615 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 【付】わかおのかか和え がんもの煮付け カリフラワーのサラダ 味噌汁 586 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 切干し大根の煮付 うぐいす豆 味噌汁 623 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 【付】れんこんの金平 さつま芋と細切昆布の煮物 もやしのごま和え 味噌汁 526 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 【付】青菜の和え物 ひじき豆煮 たまご豆腐 味噌汁 553 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 【付】いんげん 南瓜の煮付け とろろ 味噌汁 533 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 【付】青菜のソテー 春雨サラダ ふきの信田煮 味噌汁 585 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 卵のオイスター炒め 青菜の和え物 味噌汁 味付きもずく エネルギー 394 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 441 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 398 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 412 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 洋風卵とじ パンプキンサラダ 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 ポトフ 大根とハムのマリネ コーンスープ ヨーグルト エネルギー 457 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め 青菜の和え物 コンソメスープ りんご エネルギー 379 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 431 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 455 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 393 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ 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 400 kcal	◎パン 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 みかん エネルギー 442 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き かぶの煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 みかん エネルギー 573 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 バナナ エネルギー 580 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 コーンスープ みかん エネルギー 613 kcal	チキンカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 612 kcal	ご飯 さんまの塩焼き 付) 大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 りんご エネルギー 619 kcal	おにぎり 1個 たぬきそば がんもの煮付け 青菜のおろし和え バナナ エネルギー 569 kcal	ご飯 さしみ ごぼうの味噌煮 もやしの和え物 茶碗蒸し 杏仁豆腐 エネルギー 551 kcal
	ご飯 和風ハンバーグ 〔付〕ブロッコリーの和え物 野菜の金平 冷奴(小) 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 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 474 kcal	ご飯 ほっけ焼き 〔付〕角麩煮 コールスロー ふろふき大根 すまし汁 エネルギー 493 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 〔付〕うずら豆佃煮 なすの味噌煮 冷奴(小) すまし汁 エネルギー 536 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 〔付〕オウのおかか和え 切干大根のごま炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 たらきのソースかけ 〔付〕アスパラ いか団子煮 野菜サラダ すまし汁 エネルギー 506 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 青菜サラダ きのこの味噌汁 エネルギー 619 kcal
夕食	◎選択メニュー (1) ご飯 えび団子煮 ポテトサラダ 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 414 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ウインナーソテー 青菜のきのこ和え 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 403 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 437 kcal				
	◎パン ロールパン2個 えび団子煮 ポテトサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 406 kcal	◎パン ロールパン2個 ウインナーソテー 青菜のきのこ和え コンソメスープ みかん エネルギー 414 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 371 kcal				
夕食	三色丼 なすの甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 577 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 白菜サラダ コンソメスープ りんご エネルギー 508 kcal	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 バナナ エネルギー 647 kcal				
	ご飯 豆腐の味噌かけ 〔付〕カニサラダ 竹輪の炊き合わせ カリフラワーのマリネ すまし汁 エネルギー 537 kcal	ご飯 つくね風焼き 〔付〕金平ごぼう 南瓜サラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 エネルギー 663 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 〔付〕白菜のごま酢和え ピーマンと竹輪の金平 冷奴(小) 味噌汁 エネルギー 495 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。