



# メニュー表



シニアハウス笹原の森



							1 (土)
朝食							◎基本メニュー かおりご飯 祝膳 彩りなます 雑煮風汁 501 kcal 
							祝膳 黒豆 伊達巻 かまぼこ 小女子佃煮
							赤飯 天ぷら/天つゆ 煮しめ かつの和え物 すまし汁 上用饅頭(白) 664 kcal
昼食							ご飯 白身魚の黄身味噌焼き [付] もやし炒め きゅうりとカニカマのサラダ ふきの信田煮 味噌汁 578 kcal
夕食	1月1日朝食 おせち料理 1月1日昼食 祝い膳 1月2日昼食 ちらし寿司 1月7日昼食 七草ごはん						
2 (日)							3 (月)
朝食	◎基本メニュー ご飯 野菜のコンソメ煮 青菜の和え物 味噌汁 味付きもずく エネルギー 368 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 玉葱と枝豆のサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 431 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 エネルギー 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 421 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 エネルギー 450 kcal
				◎パン 食パン つくねの洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ みかん エネルギー 373 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め 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 380 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ りんご エネルギー 401 kcal	
昼食	ちらし寿司 揚げなすの煮付け ごま豆腐 茶碗蒸し バナナ エネルギー 579 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]アスパラ じゃがいものコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ キウイフルーツ エネルギー 643 kcal	ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 ひじき煮 アスパラのおかか和え 味噌汁 りんご エネルギー 480 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 バナナ エネルギー 596 kcal	おにぎり 1個 五目うどん れんごんの金平 キャベツサラダ みかん ＜麺の日＞ エネルギー 587 kcal	七草ごはん 赤魚の煮つけ [付]ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 バナナ エネルギー 527 kcal	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 エネルギー 611 kcal
夕食	ご飯 松風焼き [付]いんげんソテー 角麩煮 春雨サラダ すまし汁 エネルギー 654 kcal	ご飯 すき焼き風煮 里芋のずんだ和え はんぺん煮付け すまし汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 [付]カリフラワーサラダ 南瓜の煮付け 冷奴(小) すまし汁 エネルギー 589 kcal	ご飯 たらの粕漬け焼き [付]ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 納豆 味噌汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付]切干の和え物 里芋の煮ころがし しらすおろし 味噌汁 エネルギー 545 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き [付]焼き豆腐の煮付け 南瓜サラダ いんげん生姜炒め すまし汁 エネルギー 624 kcal	ご飯 鱈のトマトソースかけ [付]ブロッコリー つくねの煮付け ひじきサラダ 味噌汁 エネルギー 563 kcal
9 (日)							10 (月)
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 435 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 458 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 エネルギー 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 青菜のサラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 409 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 エネルギー 478 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 菜の花の和え物 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 418 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 南瓜のポタージュ ヨーグルト エネルギー 514 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 エネルギー 383 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 エネルギー 375 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 みかん エネルギー 392 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 青菜のサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 442 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 428 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ウインナーソテー 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 399 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テー 大根サラダ コンソメスープ みかん エネルギー 554 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 りんご エネルギー 566 kcal	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ 杏仁フルーツ エネルギー 583 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 バナナ エネルギー 525 kcal	ゆかりご飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ(生) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 ココアムース エネルギー 718 kcal	おにぎり 1個 きつねしめん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ みかん エネルギー 506 kcal	混ぜご飯 たらの幽庵焼き [付]甘酢生姜 ひじき豆煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 バナナ エネルギー 520 kcal
夕食	ご飯 ふわふわ揚げの肉味噌かけ [付]青菜のピーナツ和え ごぼうと牛肉の炒り煮 たまご豆腐 すまし汁 エネルギー 567 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き [付]カニサラダ 糸昆布煮 金時豆 味噌汁 エネルギー 587 kcal	ご飯 鱈の西京焼き [付]長芋のお浸し いか団子煮 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 590 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 里芋の煮ころがし 味噌汁 エネルギー 603 kcal	ご飯 あじのおろし煮 [付]れんこん土佐炒め カリフラワーのサラダ 湯豆腐(小) 味噌汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 他人煮 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 660 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 エネルギー 530 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (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 味付きもずく 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 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ マカロニサラダ 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 野菜サラダ 味噌汁 たくあん エネルギー 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 和え物 味噌汁 昆布豆 佃煮 エネルギー 433 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 416 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 466 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 キウイフルーツ エネルギー 402 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 398 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 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 450 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 野菜サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 453 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 和え物 コンソメスープ バナナ エネルギー 348 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 344 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 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 631 kcal	ご飯 さわらの竜田揚げ [付]キャベツ(生) 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ パインゼリー エネルギー 619 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 みかん エネルギー 587 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 中華スープ フルーチェ エネルギー 589 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き [付]甘酢生姜 大根と水菜の信田煮 もずく酢 かき玉汁 りんご エネルギー 609 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 660 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]甘酢生姜 南瓜のえびあんかけ もやしのナムル すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 490 kcal
	ご飯 赤魚の照り煮 [付]いんげんの和え物 金平ごぼう 白花豆 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]大根の炒め物 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 621 kcal	ご飯 さけのヨネズメ焼 [付]アスパラコーン 切干大根のカレー煮 豆サラダ 味噌汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け 青菜のお浸し すまし汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの煮付け もやしナムル 味噌汁 エネルギー 579 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 540 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]オイスター炒め 春雨の酢の物 青菜の煮浸し 味噌汁 エネルギー 642 kcal
夕食	ご飯 えび団子煮 青菜のお浸し 味噌汁 味付きめかぶ エネルギー 373 kcal	ご飯 ほくほくカボチャ スパゲティサラダ 味噌汁 昆布 佃煮 エネルギー 474 kcal	ご飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 479 kcal	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	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 438 kcal	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 416 kcal	ご飯 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 青菜のお浸し コンソメスープ りんご エネルギー 357 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ スパゲティサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 410 kcal	◎パン食 ロールパン2個 スクランブルエッグ 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 448 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 プロセスチーズ 1かけ りんご エネルギー 471 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 りんご エネルギー 401 kcal	エネルギー kcal
	チキンカレーライス きのこサラダ ヨーグルト和え エネルギー 616 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 みかん エネルギー 529 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 がまんもの煮付け ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご エネルギー 621 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(生) 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 カスタードプリン エネルギー 629 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ピーンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 585 kcal	おにぎり 1個 とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ エネルギー 562 kcal	ご飯 豆腐鍋 あわせるゼリー 鍋の日 エネルギー 533 kcal
夕食	ご飯 関東煮 キャベツ炒め 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 556 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]アスパラのおかか和え さつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 561 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 517 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 冷奴(小) すまし汁 エネルギー 580 kcal	ご飯 あじの焼き浸し [付]角麩煮 ツナキャベツサラダ 大豆煮 味噌汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げなすの煮付け 白菜の磯和え 味噌汁 エネルギー 570 kcal	ご飯 鶏の甘酢焼き [付]きのこソテー 糸昆布煮 たまご豆腐 味噌汁 エネルギー 619 kcal
	ご飯 海老入り卵焼き [付]大根サラダ ちくわの炒め煮 アスパラのごま和え すまし汁 エネルギー 519 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁 味付きもずく エネルギー 440 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 エネルギー 501 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ マカロニサラダ 味噌汁 のり佃煮 エネルギー 479 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 438 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 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 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
	◎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 キウイフルーツ 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 みかん エネルギー 512 kcal	◎パン食 ロールパン2個 スクランブルエッグ 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 448 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 プロセスチーズ 1かけ りんご エネルギー 471 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 りんご エネルギー 401 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]いんげん スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ みかん エネルギー 594 kcal	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 バナナ エネルギー 559 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 がまんもの煮付け ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご エネルギー 621 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(生) 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 カスタードプリン エネルギー 629 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ピーンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 585 kcal	おにぎり 1個 とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ エネルギー 562 kcal	ご飯 豆腐鍋 あわせるゼリー 鍋の日 エネルギー 533 kcal
	ご飯 海老入り卵焼き [付]大根サラダ ちくわの炒め煮 アスパラのごま和え すまし汁 エネルギー 519 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 kcal
夕食	ご飯 海老入り卵焼き [付]大根サラダ ちくわの炒め煮 アスパラのごま和え すまし汁 エネルギー 519 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 kcal
	ご飯 海老入り卵焼き [付]大根サラダ ちくわの炒め煮 アスパラのごま和え すまし汁 エネルギー 519 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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 エネルギー 477 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。