

# 5月メニュー表

シニアハウス笹原の森

1 (日)		2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ E補給 - 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 野菜サラダ 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 チキンボールの洋風煮 味噌汁 梅干し ブロッコリーのサラダ 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 豆腐のサラダ 味噌汁 ふりかけ 野菜の洋風煮 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトソーテ 味噌汁 昆布豆 佃煮 菜の花の和え物 432 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソーテ 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 499 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト 青菜のサラダ 468 kcal						
	◎パン ロールパン2個 ウインナーソーテ コンソメスープ バナナ ポテトサラダ E補給 - 403 kcal	◎パン ロールパン2個 スクランブルエッグ コンソメスープ キウイフルーツ 野菜サラダ 520 kcal	◎パン 食パン チキンボールの洋風煮 コンソメスープ オレンジ ブロッコリーのサラダ 361 kcal	◎パン 食パン 豆腐のサラダ コンソメスープ バナナ 野菜の洋風煮 429 kcal	◎パン 食パン ポテトソーテ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 菜の花の和え物 373 kcal	◎パン 食パン ケチャップソーテ コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 433 kcal							
昼食	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 【付】いんげん スパゲティソーテ カリフラワーサラダ コンソメスープ オレンジ 630 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 559 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 633 kcal	炊き込みご飯 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 キウイフルーツ 530 kcal	オムライス 彩りサラダ フルーツ コーンスープ クリームソーダ風ゼリー  745 kcal	おにぎり 1個 卵あんかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ 547 kcal	ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 オレンジ 568 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 E補給 - 517 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 480 kcal	ご飯 豚肉のボン酢炒め 白菜と厚揚げ煮つけ もやしの和え物 味噌汁 566 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 【付】キャベツのサラダ こんにゃくの炒り煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 544 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 【付】ししとうがらし なすの煮付け 納豆 味噌汁 547 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 568 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 600 kcal						
8 (日)		9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)		14 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ パンブキンサラダ E補給 - 435 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め 味噌汁 梅干し ブロッコリーサラダ 364 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 ふりかけ パンブキンサラダ 491 kcal	◎基本メニュー 雑炊 さつまいもの洋風煮 昆布豆 佃煮 菜の花の和え物 394 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 エビサラダ 408 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ コーンスープ ヨーグルト ポテトサラダ 580 kcal						
	◎パン 食パン 目玉焼き コンソメスープ バナナ パンブキンサラダ E補給 - 418 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ オレンジ ハムサラダ 386 kcal	◎パン 食パン そぼろ炒め コンソメスープ バナナ ブロッコリーサラダ 353 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め コンソメスープ キウイフルーツ パンブキンサラダ 472 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エビサラダ 425 kcal							
昼食	ちらし寿司 がんとふきの煮付け フルーツ 茶碗蒸し  母の日 549 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 【付】アスパラ 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 514 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 オレンジ 620 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ 602 kcal	ご飯 オムレツの挽肉ソース 【付】ブロッコリー なすのカレー炒め ポテトサラダ コーンスープ フルーチェ 689 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 バナナ 661 kcal	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 【付】大葉 大根の煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ 497 kcal						
	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 【付】いんげんソーテ 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 E補給 - 535 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 金時豆 すまし汁 616 kcal	ご飯 あじの生姜煮 【付】厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 529 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 【付】ブロッコリーの和え物 大根の煮付け アスパラのおかか和え すまし汁 530 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 【付】いんげん ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 589 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 【付】青菜の和え物 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 595 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 【付】キャベツサラダ スパゲティソーテ アスパラの生姜和え すまし汁 556 kcal						
15 (日)		16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ アスパラと玉葱のサラダ E補給 - 365 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 450 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ マカロニサラダ 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ 味噌汁 昆布豆 佃煮 スパゲティサラダ 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ 478 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 南瓜のポタージュ ヨーグルト オニオンライス 426 kcal						
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き コンソメスープ バナナ アスパラと玉葱のサラダ E補給 - 343 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ コンソメスープ オレンジ 菜の花のお浸し 390 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 野菜サラダ 460 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 488 kcal	◎パン 食パン ウインナーソーテ コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ 372 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ 403 kcal							
昼食	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー E補給 - 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 キウイフルーツ 553 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ バナナ 617 kcal	ご飯 ミートローフ 【付】ブロッコリー きのこソーテ トマトサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー 636 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 オレンジ 552 kcal	ロールパン 明太クリームパスタ エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ 598 kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ バナナ 632 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 E補給 - 622 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 けんちん炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 599 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 【付】ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 白花豆 すまし汁 547 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 【付】わらびのおかか和え こんにゃくの炒り煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 533 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 【付】青菜の和え物 ひじき煮 なすの華風浸し 味噌汁 496 kcal	ご飯 アジの和風マリネ 【付】いんげん 南瓜の煮付け 青菜のきのこ和え 味噌汁 521 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 【付】青菜のソーテ 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。

	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 ふりかけ キャベツのサラダ エネルギー 438 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 味噌汁 のり佃煮 玉葱サラダ エネルギー 430 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 ふりかけ ブロッコリーサラダ エネルギー 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 昆布豆 佃煮 玉ねぎのサラダ エネルギー 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 のり佃煮 パンブキンサラダ エネルギー 526 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 ポトフ コンソメスープ ヨーグルト 大根とハムのマリネ エネルギー 471 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め コンソメスープ オレンジ キャベツのサラダ エネルギー 407 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ スパゲティサラダ エネルギー 496 kcal	◎パン ロールパン2個 クリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ 玉葱サラダ エネルギー 399 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ コンソメスープ バナナ ブロッコリーサラダ エネルギー 427 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ コンソメスープ あわせるゼリー 玉ねぎのサラダ エネルギー 421 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ コンソメスープ オレンジ パンブキンサラダ エネルギー 500 kcal	
昼食	ご飯 鮭のきのこと焼き 大根の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 バナナ エネルギー 592 kcal	豆ご飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 バナナ エネルギー 590 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 663 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 588 kcal	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 バナナ エネルギー 547 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 578 kcal	ご飯 あじのねぎ味噌焼き [付]いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し キウイフルーツ エネルギー 535 kcal
	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜の金平 冷奴(小) すまし汁 エネルギー 583 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 477 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付] コールスロー 角麩煮 青菜のぬた すまし汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [付] キャベツの和え物 なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め [付] オクラのおかか和え 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 604 kcal	ご飯 たらのきのソースかけ [付]アスパラ いか団子煮 野菜サラダ すまし汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 つくね風焼き [付] 金平ごぼう 大豆の五目煮 青菜サラダ きのこの味噌汁 エネルギー 633 kcal
	29 (日)	30 (月)	31 (火)				
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ エネルギー 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁 のり佃煮 青菜のきのこ和え エネルギー 366 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ エネルギー 447 kcal				
	◎パン ロールパン2個 えび団子煮 コンソメスープ オレンジ ポテトサラダ エネルギー 410 kcal	◎パン ロールパン2個 ウインナーソーテー コンソメスープ キウイフルーツ 青菜のきのこ和え エネルギー 383 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ バナナ 野菜サラダ エネルギー 397 kcal				
昼食	ご飯 スープカレー ヨーグルト和え 鍋の日 エネルギー 591 kcal	ご飯 ほきのムニエル [付]アスパラ スパゲティソーテー 白菜サラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー 531 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 キウイフルーツ エネルギー 637 kcal				
	ご飯 ひじき入り卵焼き [付]金時豆佃煮 竹輪の炊き合わせ カリフラワーのマリネ 味噌汁 エネルギー 560 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜サラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 エネルギー 651 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ [付]ピーマンと竹輪の金平 白菜のごま酢和え 焼売 味噌汁 エネルギー 559 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。