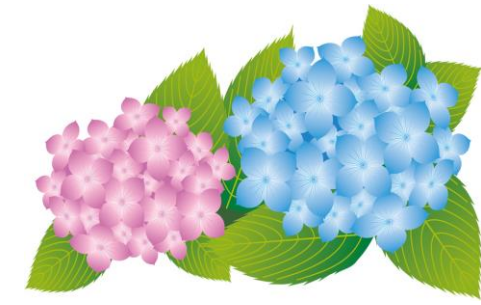




旬メニュー表



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 味噌汁 ふりかけ 豆腐のサラダ 404 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 昆布豆 佃煮 スパゲティサラダ 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 カリフラワーサラダ 441 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 南瓜のポターージュ ヨーグルト 青菜のサラダ 462 kcal			
	◎パン	食パン ブロッコリーの洋風煮 コンソメスープ オレンジ 豆腐のサラダ 335 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ 421 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ カリフラワーサラダ 372 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 バナナ 587 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 オレンジ 568 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 しらすの混ぜご飯 手作りおろしハンバーグ [付]いんげんソテー 里芋の旨煮 豆腐とトマトのサラダ すまし汁 オレンジ 676 kcal			
	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]かつのなめたけ和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 601 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 水菜と長芋のサラダ 味噌汁 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉とキャベツのとろみ さつま芋の旨煮 切干の和え物 味噌汁 609 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレイの煮つけ [付]揚げ茄子 大根サラダ ふきの炒め物 味噌汁 489 kcal			
夕食	◎基本メニュー	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉ねぎのサラダ 412 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 509 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 ふりかけ マカロニサラダ 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 昆布豆 佃煮 大根サラダ 445 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 青菜サラダ 442 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポターージュ ヨーグルト ポテトサラダ 554 kcal
	◎パン	食パン ハムエッグ コンソメスープ バナナ 玉ねぎのサラダ 395 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 359 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 青菜のサラダ 466 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン つくねの煮付け コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 465 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋のコンソメ煮 コンソメスープ 杏仁豆腐 大根サラダ 400 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 バナナ 青菜サラダ 424 kcal	
朝食	◎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 626 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 カスタードプリン 666 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 583 kcal	◎基本メニュー ご飯 鯖の味噌煮 [付]ねぎ 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 キウイフルーツ 603 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ 中華スープ 667 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの生姜焼き [付]大葉 筍とふきの旨煮 胡瓜もろみ和え 味噌汁 バナナ 529 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ もやしの炒め物 味噌汁 530 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 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 はちみつ鶏 [付]カリフラワーの梅和え なすの煮付け たまご豆腐 味噌汁 538 kcal	◎基本メニュー ご飯 スパニッシュオムレツ [付]ブロッコリーの和え物 金平ごぼう いんげんのごま和え すまし汁 549 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほきの蒲焼き [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 504 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 574 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 580 kcal
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉葱サラダ 390 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 386 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 464 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 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 なすのケチャップ煮 味噌汁 昆布豆 佃煮 パンキンサラダ 472 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 473 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ コンソメスープ ヨーグルト オニオンライス 430 kcal
	◎パン	ロールパン・クロワッサン ハムエッグ コンソメスープ オレンジ 玉葱サラダ 367 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン えび団子煮 コンソメスープ バナナ 菜の花のお浸し 377 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ コンソメスープ キウイフルーツ 野菜サラダ 442 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 コンソメスープ オレンジ マカロニサラダ 486 kcal	◎パン 食パン なすのケチャップ煮 コンソメスープ バナナ パンキンサラダ 387 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ ポテトサラダ 443 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 キウイフルーツ 616 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 628 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 594 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 627 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 647 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 たぬきしめん 里芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ バナナ 587 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 キウイフルーツ 628 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 500 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 584 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 586 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの生姜焼 [付]玉ねぎの炒め物 がんもと青菜の煮浸し もずく酢 すまし汁 531 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 すまし汁 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 きのこのお浸し 味噌汁 558 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 567 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	◎選択メニュー (1) ご飯 ポテトソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 454 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 アスパラソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜の和え物 エネルギー 395 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 大根サラダ エネルギー 444 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物 エネルギー 390 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ポトフ 味噌汁 昆布豆 佃煮 マカロニサラダ エネルギー 494 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 カニとブロッコリーの炒り卵 味噌汁 のり佃煮 アスパラサラダ エネルギー 481 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 オムレツ 南瓜のポタージュ ヨーグルト 大根とハムのマリネ エネルギー 472 kcal
	◎パン 食パン ポテトソテー コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ エネルギー 437 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー コンソメスープ キウイフルーツ 青菜の和え物 エネルギー 329 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 オレンジ 大根サラダ エネルギー 415 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 青菜の和え物 エネルギー 368 kcal	◎パン ロールパン2個 ポトフ コンソメスープ バナナ マカロニサラダ エネルギー 492 kcal	◎パン食 ロールパン2個 カニとブロッコリーの炒り卵 コンソメスープ キウイフルーツ アスパラサラダ エネルギー 459 kcal	
昼食	ちらし寿司 肉団子の旨煮 メロン 茶碗蒸し Father's Day ＜父の日＞ エネルギー 563 kcal	他人丼 なすの味噌炒め きゅうりの塩昆布和え すまし汁 バナナ エネルギー 574 kcal	炊き込みご飯 さばの照り焼き [付]大葉 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 ココアムース エネルギー 637 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼 [付]ブロッコリー 生揚げの煮付け 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 590 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 540 kcal	おにぎり 1個 けんちんうどん 焼売 胡瓜の酢の物 バナナ エネルギー 563 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 623 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 炒り豆腐 すまし汁 エネルギー 631 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 532 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め 冷奴(小) かき玉汁 エネルギー 592 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 501 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付] 茄子 糸昆布煮 納豆 味噌汁 エネルギー 588 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]いんげんソテー えび団子煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 エネルギー 570 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [付]ししとうがらし 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 505 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ 青菜のきのこ和え エネルギー 381 kcal	◎選択メニュー (1) 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 500 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 じゃが芋の洋風煮 味噌汁 梅干し マカロニサラダ エネルギー 488 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 エネルギー 400 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 白菜のミルク煮 味噌汁 昆布豆 佃煮 大根サラダ エネルギー 406 kcal		
	◎パン ロールパン2個 目玉焼き コンソメスープ バナナ 青菜のきのこ和え エネルギー 369 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ キウイフルーツ スパゲティサラダ エネルギー 434 kcal	◎パン 食パン じゃが芋の洋風煮 コンソメスープ オレンジ マカロニサラダ エネルギー 413 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 菜の花の和え物 エネルギー 380 kcal	◎パン 食パン 白菜のミルク煮 コンソメスープ バナナ 大根サラダ エネルギー 360 kcal		
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 なすのごま和え 味噌汁 オレンジ エネルギー 601 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 バナナ エネルギー 497 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 キウイフルーツ エネルギー 565 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 オレンジ エネルギー 568 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 624 kcal		
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き [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 497 kcal	ご飯 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 613 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼 [付] 茄子・ししとう かぼちゃの煮物 たまご豆腐 すまし汁 エネルギー 505 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 620 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 588 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。

