

8月メニュー表

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 味噌汁 のり佃煮 野菜サラダ 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 梅干し ブロッコリーのサラダ 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 チキンボールの洋風煮 味噌汁 ゆずみそ 豆腐のサラダ 481 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 435 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 494 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 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 卵とじ コンソメスープ オレンジ ブロッコリーのサラダ 374 kcal	◎パン 食パン チキンボールの洋風煮 コンソメスープ バナナ 豆腐のサラダ 419 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 菜の花の和え物 406 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 428 kcal		
昼食	◎基本メニュー	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 561 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 624 kcal	炊き込みご飯 赤魚の和風ムニエル [付]いんげん 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 527 kcal	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え 647 kcal	おにぎり 1個 きのこのおろしうどん 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 540 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	
	◎基本メニュー	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 肉団子の野菜あんかけ 白菜と厚揚げ煮つけ もやしの和え物 味噌汁 569 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]キャベツのサラダ こんにやくの炒り煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 551 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 556 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 572 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	
夕食	◎基本メニュー	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンブキンサラダ エ礼キ - 471 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 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 363 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 ゆずみそ パンブキンサラダ 513 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつまいもの洋風煮 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 414 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	
朝食	◎パン	食パン ハムエッグ コンソメスープ バナナ パンブキンサラダ エ礼キ - 454 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 389 kcal	◎パン 食パン そぼろ炒め コンソメスープ バナナ 青菜のサラダ 352 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 488 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつまいもの洋風煮 コンソメスープ オレンジ 菜の花の和え物 374 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	◎基本メニュー	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 マンゴプリン 614 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 キウイフルーツ 511 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 599 kcal	豚井 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ 603 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 614 kcal	おにぎり 1個 冷やし中華 ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ 698 kcal	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 470 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [付]いんげんソテー 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 エ礼キ - 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 529 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 522 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]ブロッコリーの和え物 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 592 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]キャベツサラダ スパゲティソテー アスパラの生姜和え すまし汁 556 kcal
夕食	◎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 エ礼キ - 365 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 ゆずみそ マカロニサラダ 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ 421 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 493 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
朝食	◎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 エ礼キ - 343 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ コンソメスープ オレンジ 菜の花のお浸し 382 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 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 野菜サラダ 464 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 490 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ 366 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 418 kcal	
昼食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー がんもの煮付け ごま酢和え すまし汁 キウイフルーツ エ礼キ - 596 kcal	麦ご飯 鯖のねぎ焼き [付]大葉 里芋の味噌バター煮 スイカ そうめん汁 <終戦記念日> 540 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 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 フルーチェ 603 kcal	カレーピラフ 肉団子のコンソメ煮 きのこサラダ ミネストローネ オレンジ 570 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 コーンスープ 652 kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ バナナ 631 kcal
	◎基本メニュー	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 エ礼キ - 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 白花生 すまし汁 547 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]わらのおかか和え こんにやくの炒り煮 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 497 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]青菜のソテー 春雨サラダ ふきの信田煮 味噌汁 578 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	◎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 437 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 梅干し 玉葱サラダ エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 ゆずみそ ブロッコリーサラダ エネルギー 447 kcal	◎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 エネルギー 393 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ 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 477 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 406 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 398 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 429 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 418 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 パンプキンサラダ エネルギー 500 kcal	
	ご飯 鮭のきのこ焼き とうがんの煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 583 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]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 612 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 534 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]キャベツの和え物 角麩煮 青菜のぬた すまし汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [付]玉ねぎの炒め物 なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁 エネルギー 513 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 たらきのこソースかけ [付]いんげんソテー いか団子煮 野菜サラダ すまし汁 エネルギー 526 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	
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)				
◎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 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーの洋風煮 味噌汁 ゆずみそ 豆腐のサラダ エネルギー 411 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 416 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 エネルギー 335 kcal				
夏野菜カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 577 kcal	ご飯 ほきのムニエル [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 オレンジ エネルギー 497 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 606 kcal	炊き込みご飯 鱈の西京焼き [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 エネルギー 615 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 500 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 627 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 468 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]オクラのなめたけ和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 エネルギー 511 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。