

# 2月メニュー表

シニアハウス笹原の森

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	 <p>今年の恵方の方角は、</p> <h2 style="color: red;">南南東</h2> <p>です。</p> 	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ポトフ 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 465 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 441 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 495 kcal	<b>◎基本メニュー</b> 食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト 青菜のサラダ 457 kcal			
		<b>◎パン</b> 食パン ポトフ コンソメスープ パナナ 豆腐のサラダ 384 kcal	<b>◎パン</b> 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 394 kcal	<b>◎パン</b> 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 415 kcal				
昼食		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 みかん 537 kcal	ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ りんご 607 kcal	おにぎり 1個 にゅうめん 五目大豆煮 きゅうりとしらす和え パナナ 586 kcal	海鮮丼 揚げ茄子の煮付け もやしのごま和え 茶碗蒸し みかん <開設7周年> 521 kcal			
夕食		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ccoliの和え物 味噌汁 546 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 545 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 580 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ccoliのサラダ すまし汁 589 kcal			
		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食		<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ 478 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ 478 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 そぼろ炒め 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 376 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ パンプキンサラダ 526 kcal	<b>◎基本メニュー</b> 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 443 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 エビサラダ 435 kcal	<b>◎基本メニュー</b> 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 577 kcal
		<b>◎パン</b> 食パン ハムエッグ コンソメスープ パナナ パンプキンサラダ 445 kcal	<b>◎パン</b> 食パン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ みかん ハムサラダ 394 kcal	<b>◎パン</b> 食パン そぼろ炒め コンソメスープ パナナ 青菜のサラダ 350 kcal	<b>◎パン</b> 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 パンプキンサラダ 484 kcal	<b>◎パン</b> 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 みかん 菜の花の和え物 401 kcal	<b>◎パン</b> 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 439 kcal	
昼食		ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロccoliのピーナツ和え すまし汁 マンゴプリン 645 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]ブロccoli ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ りんご 499 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 612 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 パナナ 590 kcal	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 597 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 パナナ 605 kcal	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付]大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 みかん 510 kcal
夕食		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 537 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 607 kcal	ご飯 あじの生姜煮 [付]厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 長芋の和え物 味噌汁 533 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロccoliの和え物 ふろふき大根 アスパラのおかか和え すまし汁 564 kcal	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 515 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]ブロccoliの和え物 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 604 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 しらすおろし すまし汁 549 kcal
		12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食		<b>◎基本メニュー</b> ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ アスパラと玉葱のサラダ 371 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ポトフ 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ 487 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ウィンナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 410 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 505 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 卵とじ 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ 466 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ス克蘭ブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ 518 kcal	<b>◎基本メニュー</b> 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 420 kcal
		<b>◎パン</b> ロールパン・クロワッサン 目玉焼き コンソメスープ パナナ アスパラと玉葱のサラダ 343 kcal	<b>◎パン</b> 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 パンプキンサラダ 446 kcal	<b>◎パン</b> ロールパン・クロワッサン ウィンナーソテー コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ 野菜サラダ 408 kcal	<b>◎パン</b> 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 502 kcal	<b>◎パン</b> 食パン 卵とじ コンソメスープ パナナ スパゲティサラダ 418 kcal	<b>◎パン</b> 食パン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ 429 kcal	
昼食		ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ 585 kcal	ご飯 ぶりの照り焼き [付]甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 みかん 565 kcal	オムライス ハートのコロッケ コールスロー コンソメスープ バレンタインハートのプリン 751 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 606 kcal	ご飯 ミートローフ [付]ブロccoli きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ みかん 598 kcal	おにぎり 1個 たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 パナナ 605 kcal	ご飯 ちゃんこ鍋 杏仁フルーツ 580 kcal
夕食		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 614 kcal	ご飯 牛肉柳川煮 青菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 567 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 526 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 482 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツソテー 春雨サラダ きのこ炒め 味噌汁 586 kcal	ご飯 アジの和風マリネ [付]いんげん 里芋の煮物 ふきのおかか和え 味噌汁 572 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	◎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 420 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 551 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 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 たいみそ ブロッコリーサラダ エネルギー 453 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 399 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 525 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 ポトフ 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 464 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め コンソメスープ みかん キャベツのサラダ エネルギー 379 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 512 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 406 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 423 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 413 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ コンソメスープ みかん パンプキンサラダ エネルギー 501 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 りんご エネルギー 580 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 585 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ みかん 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	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 エネルギー 610 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 みかん エネルギー 501 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 588 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜の煮付け 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 483 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 508 kcal	ご飯 味噌おでん なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁 エネルギー 490 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 608 kcal	ご飯 たらきのソースかけ [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 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 613 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	2月3日 節分献立 2月4日 開設記念献立 2月14日 バレンタインデー			
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ マカロニサラダ エネルギー 430 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 371 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 462 kcal				
	◎パン ロールパン2個 えび団子煮 コンソメスープ みかん マカロニサラダ エネルギー 424 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 376 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 402 kcal				
昼食	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 627 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 みかん エネルギー 544 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 りんご エネルギー 626 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 542 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜のかにあんかけ 冷奴(小) 味噌汁 エネルギー 630 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 566 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。