



9月メニュー表



シニアハウス笹原の森

		1 (金)			2 (土)		
朝食		◎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 426 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 青菜のサラダ 462 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 361 kcal			 kcal		
昼食		おにぎり 1個 五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ 635 kcal			ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ バナナ 616 kcal		
		ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]いんげん さつま芋の旨煮 味付きめかぶ 味噌汁 588 kcal			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 500 kcal		
夕食		3 (日)			4 (月)		
朝食		◎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 408 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 511 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 436 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 393 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 スパゲティサラダ 435 kcal		◎パン 食パン アスパラの炒め物 コンソメスープ 杏仁豆腐 青菜のサラダ 419 kcal	
昼食		カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 625 kcal		菜飯 メンチカツ [付]キャベツ(ポイル) 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 カスタードプリン 659 kcal		ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ 597 kcal	
		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 557 kcal		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 オレンジ 627 kcal		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 661 kcal	
夕食		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 524 kcal		ご飯 ほっけみりん焼 [付]青菜のおかかかえ れんこんの炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁 468 kcal		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 514 kcal	
		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 547 kcal		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 480 kcal		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 551 kcal	
		10 (日)		11 (月)		12 (火)	
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 393 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 377 kcal		◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 445 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 381 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 433 kcal	
昼食		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 586 kcal		中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ ヨーグルト和え 631 kcal		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 584 kcal	
		ご飯 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 もずく酢 味噌汁 フルーチェ 604 kcal		チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 666 kcal		おにぎり 1個 たぬきしめん 里芋そぼろ煮 わらの和え物 バナナ 567 kcal	
夕食		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 キャベツのおかかかえ すまし汁 487 kcal		ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ もやしの炒め物 味噌汁 583 kcal		ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め 金時豆煮 すまし汁 568 kcal	
		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 冷奴(小) すまし汁 532 kcal		ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 人参しりしり 味噌汁 511 kcal		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 545 kcal	
		ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]キャベツのお浸し じゃが芋金平 ふきのおかかかえ 味噌汁 532 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜の和え物 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 大根サラダ 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物 398 kcal	◎基本メニュー 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 458 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 487 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ エネルギー 469 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 341 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 434 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 マカロニサラダ 438 kcal	◎パン ロールパン2個 ポトフ コンソメスープ バナナ 青菜の和え物 435 kcal	◎パン 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 444 kcal	
	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き 〔付〕ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ キウイフルーツ エネルギー 558 kcal	赤飯 天ぷら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 	栗ご飯 さばの照り焼き 〔付〕甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 ココアムース 633 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 キウイフルーツ 575 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 〔付〕ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 白菜の柚香和え すまし汁 オレンジ 575 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 549 kcal	炊き込みご飯 さわらの黄身焼き 〔付〕大葉 里芋の味噌かけ衣かつぎ風 きゅうりの塩昆布和え 茶碗蒸し 杏仁フルーツ 654 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 640 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼 〔付〕いんげん梅和え ひじき煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 543 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 591 kcal	ご飯 あじの生姜煮 〔付〕金平れんこん 長芋のお浸し キャベツとピーマン炒め 味噌汁 504 kcal	ご飯 ふくさ焼き 〔付〕茄子 糸昆布煮 納豆 味噌汁 556 kcal	ご飯 ハンバーグ 〔付〕キャベツ えび団子煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 604 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 512 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ 青菜のきのこ和え エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋の洋風煮 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 366 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソテー 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ 438 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト 大根とハムのマリネ 537 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 バナナ 青菜のきのこ和え エネルギー 470 kcal	◎パン 食パン ミートボール コンソメスープ キウイフルーツ スパゲティサラダ 398 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 404 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ コンソメスープ キウイフルーツ 菜の花の和え物 331 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ バナナ 大根サラダ 352 kcal	◎パン ロールパン2個 ウイナーソテー コンソメスープ キウイフルーツ パンプキンサラダ 424 kcal	
	ご飯 鶏肉のレモン焼き 〔付〕ブロッコリー れんこんの金平 トマトサラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 583 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ 〔付〕キャベツ(ポイル) 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ 568 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 560 kcal	ご飯 さんまの塩焼き 〔付〕大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 バナナ 626 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ 606 kcal	おにぎり 1個 月見味噌ラーメン 焼売 青菜のお浸し バナナ 668 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 〔付〕ブロッコリー ごぼう炒め 菜の花辛子和え すまし汁 オレンジ 517 kcal
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き 〔付〕オクラのおかか和え 里芋の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 〔付〕いんげんソテー 焼き豆腐の煮もの 胡瓜の酢の物 味噌汁 565 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 495 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 606 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 〔付〕里芋 春雨の中華和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁 590 kcal	ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め ふきの和え物 すまし汁 551 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 〔付〕れんこんの金平 里芋のずんだ和え なすの甘辛炒め 味噌汁 570 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。