



11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	◎基本メニュー	ご飯 ポトフ 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 485 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 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツのケチャップソテー 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 479 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 457 kcal			
	◎パン	食パン ポトフ コンソメスープ バナナ 豆腐のサラダ 402 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 コンソメスープ みかん 菜の花の和え物 358 kcal	◎パン 食パン キャベツのケチャップソテー コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 417 kcal				
昼食	◎基本メニュー	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 519 kcal	◎基本メニュー 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 キウイフルーツ 598 kcal	ちらし寿司 揚げなすの煮浸し 杏仁フルーツ 茶碗蒸し  523 kcal	◎基本メニュー ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 豚汁 みかん 584 kcal			
	◎パン	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 546 kcal	◎パン 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 543 kcal	◎パン ご飯 豚肉の中華風炒め がんもの煮付け 青菜の和え物 味噌汁 595 kcal	◎パン 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 589 kcal			
夕食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 マンゴプリン 625 kcal	◎基本メニュー 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 りんご 508 kcal	◎基本メニュー ご飯 味噌かつ [付]キャベツ(ボイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 みかん 601 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚井 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ 590 kcal	◎基本メニュー カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 598 kcal	◎基本メニュー 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 605 kcal	◎基本メニュー 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	◎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 537 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏の利休煮 [付]青菜のお浸し キャベツとピーマンのツナ炒め 金時豆 すまし汁 591 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリーの和え物 切干大根の煮付 アスパラのおかか和え すまし汁 534 kcal	◎基本メニュー ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 514 kcal	◎基本メニュー 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 604 kcal	◎基本メニュー 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 548 kcal
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 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 のり佃煮 パンブキンサラダ 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 505 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ 466 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 ポテトサラダ 519 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 オニオンスライス 428 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 350 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 パンブキンサラダ 446 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ウインナーソテー コンソメスープ あわせるゼリー 野菜サラダ 375 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 502 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ 418 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 ポテトサラダ 430 kcal	
夕食	◎基本メニュー	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ 567 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー 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 633 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー きのこソテー コールスロー コンソメスープ みかん 584 kcal	◎基本メニュー 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 バナナ 607 kcal	◎基本メニュー ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ みかん 613 kcal
夕食	◎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 614 kcal	◎基本メニュー 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 564 kcal	◎基本メニュー 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 558 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]わらのおかか和え こんにゃくの炒り煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 526 kcal	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー 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 554 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 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 423 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 551 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 梅干し 玉葱サラダ エネルギー 381 kcal	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) 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 528 kcal	◎選択メニュー (1) 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 382 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ エネルギー 484 kcal	◎パン ロールパン2個 白菜のクリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ 玉葱サラダ エネルギー 368 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ コンソメスープ みかん ブロッコリーサラダ 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 玉ねぎのサラダ エネルギー 407 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 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 みかん エネルギー 560 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 674 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 581 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 546 kcal	おにぎり 1個 きつねうどん 焼売 なすの華風浸し バナナ エネルギー 580 kcal	ご飯 さしみ 鶏団子と秋野菜の煮もの みかん すまし汁 エネルギー 480 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 592 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 南瓜とがんもの煮付け 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 514 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 510 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 515 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 611 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 アスパラと玉葱のサラダ すまし汁 エネルギー 514 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 614 kcal
夕食	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) ご飯 ウイナーソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜のきのこ和え エネルギー 373 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 卵とじ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ エネルギー 462 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ブロッコリーの洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ エネルギー 408 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 451 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 ウイナーソテー コンソメスープ りんご 青菜のきのこ和え エネルギー 384 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	◎パン 食パン ブロッコリーの洋風煮 コンソメスープ みかん 豆腐のサラダ エネルギー 337 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 エネルギー 394 kcal		
朝食	秋野菜カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 602 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 589 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 620 kcal	炊き込みご飯 鱈の西京焼き [付]甘酢生姜 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 599 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ(ボイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ みかん エネルギー 594 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 545 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 601 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	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 561 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 なすのごま和え 味噌汁 エネルギー 523 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。