

12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	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎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	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	ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ	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	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	
	426 kcal	426 kcal	426 kcal	426 kcal	462 kcal	462 kcal		
昼食	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎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	食パン スクランブルエッグ コンソメスープ みかん スパゲティサラダ	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	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 りんご マカロニサラダ	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 バナナ 大根サラダ	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 みかん 青菜サラダ	ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ	
	361 kcal	361 kcal	361 kcal	361 kcal	361 kcal	361 kcal		
夕食	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー		
	おにぎり 1個 五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ りんご	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	ご飯 カレーの煮つけ [付]揚げ茄子 大根サラダ ふきの炒め物 味噌汁	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	ご飯 カレーの煮つけ [付]揚げ茄子 大根サラダ ふきの炒め物 味噌汁	ご飯 カレーの煮つけ [付]揚げ茄子 大根サラダ ふきの炒め物 味噌汁	
	635 kcal	635 kcal	635 kcal	635 kcal	609 kcal	609 kcal		
	588 kcal	588 kcal	588 kcal	588 kcal	500 kcal	500 kcal		
		3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝食	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎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	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	ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ	ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 青菜サラダ	ご飯 ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ
	408 kcal	511 kcal	436 kcal	483 kcal	397 kcal	443 kcal	541 kcal	
昼食	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎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	食パン スクランブルエッグ コンソメスープ みかん スパゲティサラダ	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	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 りんご マカロニサラダ	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 バナナ 大根サラダ	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 みかん 青菜サラダ	ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ	ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ
	393 kcal	442 kcal	419 kcal	465 kcal	401 kcal	426 kcal	426 kcal	
夕食	カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー	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	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ	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	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 みかん	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	ご飯 さわらの生姜焼き [付]大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 バナナ	ご飯 さわらの生姜焼き [付]大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 バナナ
	625 kcal	659 kcal	597 kcal	557 kcal	634 kcal	657 kcal	519 kcal	
夕食	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎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	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	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	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	ご飯 ほきの蒲焼き [付]菜の花の和え物 がんと煮付け 玉ねぎと豆苗サラダ 味噌汁	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	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ 厚揚げの旨煮 すまし汁	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ 厚揚げの旨煮 すまし汁
409 kcal	382 kcal	429 kcal	442 kcal	404 kcal	458 kcal	440 kcal		
		10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
朝食	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎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	ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し	ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ	ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 なすのケチャップ煮 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ	ご飯 卵とじ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ	ご飯 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	ご飯 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
	393 kcal	377 kcal	445 kcal	488 kcal	437 kcal	469 kcal	434 kcal	
昼食	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎パン	◎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 みかん 玉葱サラダ	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	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	ロールパン・クロワッサン 炒り卵 コンソメスープ みかん マカロニサラダ	食パン なすのケチャップ煮 コンソメスープ バナナ パンプキンサラダ	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	食パン 卵とじ コンソメスープ ヨーグルト オニオンライス	食パン 卵とじ コンソメスープ ヨーグルト オニオンライス
	388 kcal	377 kcal	433 kcal	503 kcal	389 kcal	395 kcal	395 kcal	
夕食	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎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	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	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 りんご	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	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ	おにぎり 1個 味噌煮込み風うどん 里芋の旨煮 かつらの和え物 バナナ	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご
586 kcal	631 kcal	577 kcal	607 kcal	666 kcal	572 kcal	641 kcal		
夕食	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎基本メニュー	◎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	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ もやしの炒め物 味噌汁	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	ご飯 さわらの生姜焼 [付]玉ねぎの炒め物 がんと青菜の煮浸し 冷奴(小) すまし汁	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 人参しりしり 味噌汁	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 きのこのお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]キャベツのお浸し じゃが芋金平 ふきのおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]キャベツのお浸し じゃが芋金平 ふきのおかか和え 味噌汁
487 kcal	583 kcal	568 kcal	532 kcal	511 kcal	545 kcal	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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 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 みかん 大根サラダ エネルギー 441 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 444 kcal	 エネルギー 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	他人丼 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん エネルギー 592 kcal	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 エネルギー 608 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 りんご エネルギー 581 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 592 kcal	おにぎり 1個 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ エネルギー 611 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め がんもの煮付け 青菜のおろし和え 味噌汁 杏仁フルーツ エネルギー 647 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 510 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 556 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー えび団子煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁 エネルギー 551 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 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ エネルギー 381 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 パンキンサラダ エネルギー 471 kcal	◎基本メニュー 食パン 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 エネルギー 534 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 りんご スパゲティサラダ エネルギー 404 kcal	◎パン食 食パン じゃが芋の洋風煮 コンソメスープ みかん マカロニサラダ エネルギー 411 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 エネルギー 331 kcal	◎パン 食パン えび団子煮 コンソメスープ バナナ 大根サラダ エネルギー 367 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ りんご パンキンサラダ エネルギー 412 kcal	エネルギー kcal
	バターライス 煮込みチキンハンバーグ [付]ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスデザート エネルギー 740 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 エネルギー 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 エネルギー 560 kcal	炊き込みご飯 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 バナナ エネルギー 584 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 606 kcal	天津飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ バナナ エネルギー 479 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 みかん エネルギー 533 kcal
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き [付]おろしおかつ和え 里芋の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁 エネルギー 503 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 エネルギー 565 kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼 [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 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 627 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 エネルギー 570 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 ふりかけ 青菜のきのこ和え エネルギー 439 kcal						
	◎パン 食パン 洋風卵とじ 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 365 kcal						
	おにぎり 1個 年越しそば ふるふき大根 青菜のお浸し みかん エネルギー 559 kcal						
夕食	ご飯 豚すき焼き さつま芋の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー 619 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。