

# 6月メニュー表

シニアハウス健康の森

		1 (土)						
朝食	朝食	<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 青菜のサラダ 455 kcal						
	昼食	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ パナナ 603 kcal						
	夕食	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 481 kcal						
		2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
朝食	朝食	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉ねぎのサラダ 396 kcal	<b>◎基本メニュー</b> 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	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 469 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 483 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 380 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 青菜サラダ 432 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ロールパン・クロワッサン 洋風卵炒め 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ 565 kcal
	朝食	<b>◎パン</b> 食パン ハムエッグ コンソメスープ パナナ 玉ねぎのサラダ 381 kcal	<b>◎パン</b> 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	<b>◎パン</b> 食パン アスパラの炒め物 コンソメスープ 青菜のサラダ フルーツ 448 kcal	<b>◎パン</b> 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 キウイフルーツ マカロニサラダ 459 kcal	<b>◎パン</b> 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 パナナ 大根サラダ 384 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 青菜サラダ オレンジ 408 kcal	
	昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付]ブロッコリー スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ 586 kcal	菜飯 メンチカツ [付]キャベツ(ゆで) 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 カスタードプリン 642 kcal	スタミナ麻婆茄子丼 菜の花のマヨ和え 杏仁フルーツ 中華スープ 565 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 パナナ 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	ロールパン クリームスパゲッティ グリーンサラダ ポテトソテー フルーツポンチ コンソメスープ 599 kcal	炊き込みご飯 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 パナナ 551 kcal
夕食	ご飯 さばのおろし煮 付)もやしのソテー グリーンサラダ 焼き白はんぺん 味噌汁 556 kcal	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 470 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 520 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ [付]ブロッコリーの和え物 洋風金平 いんげんソテー すまし汁 522 kcal	ご飯 ほきの蒲焼き [付]菜の花の和え物 がんもどきの煮物 ツナとキャベツのサラダ 味噌汁 584 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 550 kcal	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 621 kcal	
		9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
朝食	朝食	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉葱サラダ 381 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 376 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 449 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 470 kcal	<b>◎基本メニュー</b> 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 437 kcal	<b>◎基本メニュー</b> ご飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ 475 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 オニオンライス 434 kcal
	朝食	<b>◎パン</b> 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	<b>◎パン</b> ロールパン・クロワッサン えび団子煮 コンソメスープ パナナ 菜の花のお浸し 377 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 野菜サラダ 437 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 オレンジ マカロニサラダ 478 kcal	<b>◎パン</b> 食パン なすのケチャップ煮 コンソメスープ パナナ パンプキンサラダ 389 kcal	<b>◎パン</b> 食パン 卵炒め コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ 401 kcal	
	昼食	ご飯 蒸し鶏のレモンしょうゆダレ [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 573 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 645 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 コーンスープ パナナ 584 kcal	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 もやしのレモン風味ナムル フルーツポンチ 706 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 パナナ 567 kcal	ご飯 厚揚げとはるさめのソテー 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 フルーツ 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 キャベツのおかか和え すまし汁 490 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 580 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 533 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁 484 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 ふきのおかか和え 味噌汁 533 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	◎選択メニュー (1) ご飯 キャベツと卵のソテー 味噌汁 ふりかけ 牛乳 (100ml) エネルギー 436 kcal	◎選択メニュー (1) 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 394 kcal	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) ご飯 ポトフ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物 エネルギー 386 kcal	◎選択メニュー (1) 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 キャベツと卵のソテー コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ エネルギー 431 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 329 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 エネルギー 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 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 423 kcal	◎パン食 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	
昼食	パターライス ハッシュドビーフ 彩りサラダ 洋風ナムル コンソメスープ フルーツ エネルギー 601 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 バナナ エネルギー 599 kcal	炊き込みご飯 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 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 エネルギー 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 エネルギー 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 エネルギー 538 kcal	ご飯 カレー鍋 蓮根サラダ 杏仁フルーツ エネルギー 632 kcal
	ご飯 ホキのチーズレモン蒸し 大根の炒め煮 胡瓜と長芋の塩昆布和え ☆卵とうふ すまし汁 エネルギー 513 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) すまし汁 エネルギー 579 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 504 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 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 エネルギー 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 エネルギー 503 kcal
朝食	◎選択メニュー (1) 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 457 kcal	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) 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 474 kcal	◎選択メニュー (1) 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	◎選択メニュー (1) ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ エネルギー 375 kcal	◎選択メニュー (1) ご飯 洋風卵炒め 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ エネルギー 507 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 エネルギー 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 459 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 エネルギー 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 エネルギー 405 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 白菜のクリーム煮 コンソメスープ バナナ 大根サラダ エネルギー 361 kcal	◎パン食 ロールパン2個 洋風卵炒め コンソメスープ キウイフルーツ パンプキンサラダ エネルギー 493 kcal	
昼食	ご飯 豚肉の五目炒め 大豆とこんにゃく煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 613 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ [付] キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 バナナ エネルギー 526 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 559 kcal	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 567 kcal	ご飯 ポークチャップ もやしの洋風炒め エビサラダ コンソメスープ フルーツポンチ エネルギー 610 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン 焼売 青菜のお浸し バナナ エネルギー 595 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 エネルギー 531 kcal
	ご飯 ほきのチーズ焼き [付] かつおのおかか和え 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 エネルギー 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 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 592 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 546 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	◎選択メニュー (1) ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 青菜のきのこ和え エネルギー 390 kcal						
	◎パン ロールパン2個 えび団子煮 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 413 kcal						
	八宝菜丼 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ フルーツ エネルギー 544 kcal						
夕食	ご飯 鯉の黄色鮎かけ さつま芋の炒め煮 もやしのお浸し 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー 600 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。