

8月メニュー表

シニアハウス笹原の森

		1 (木)		2 (金)		3 (土)									
朝食	朝 食														
		ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物	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	食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト 野菜のサラダ	422 kcal	478 kcal	457 kcal								
		ご飯 タンダリーチキン [付]アスパラ ジャーマンポテト コールスロー 南瓜のポターージュ キウイフルーツ	おにぎり 1個 冷やし中華 かに豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ	ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 茶碗蒸し オレンジ	650 kcal	633 kcal	606 kcal								
昼食	昼 食	ご飯 さわらの野菜蒸し [付]ししとうがらし 揚げなすの煮浸し 納豆 味噌汁	ご飯 酢鶏 がんもの煮付け 野菜の和え物 味噌汁	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	558 kcal	608 kcal	574 kcal								
		4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)							
		ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 味噌汁 梅干し 野菜のサラダ	ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ パンプキンサラダ	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	ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 エビサラダ	ロールパン・クロワッサン 洋風卵炒め コーンスープ ヨーグルト ポテトサラダ	433 kcal	459 kcal	382 kcal	508 kcal	413 kcal	404 kcal	584 kcal
夕食	夕 食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁 マンゴプリン	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 キウイフルーツ	ご飯 味噌かつ [付]キャベツ(ポイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	豚井 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー	おにぎり 1個 焼きそば 大根の煮付け 野菜のサラダ バナナ	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付]キャベツ 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ	645 kcal	541 kcal	626 kcal	597 kcal	598 kcal	654 kcal	507 kcal
		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	ご飯 鶏の利休煮 [付] 野菜のお浸し キャベツとピーマンのツナ炒め 金時豆 すまし汁	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	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	ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁	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	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	577 kcal	573 kcal	524 kcal	538 kcal	495 kcal	603 kcal	530 kcal
		11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)							
朝食	朝 食	ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ アスパラと玉葱のサラダ	ご飯 ポトフ 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ	ご飯 えび団子煮 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 ウイナーソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ	食パン オムレツ 南瓜のポターージュ ヨーグルト オニオンライス	359 kcal	468 kcal	377 kcal	507 kcal	426 kcal	485 kcal	428 kcal
		ご飯 よだれ鶏 [付]ブロッコリー がんもの煮付け ごま酢和え すまし汁 杏仁フルーツ	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ オレンジ	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	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	麦とろご飯 さんまの塩焼き 付)大根おろし さつま芋煮 具だくさん汁 オレンジ	おにぎり 1個 スパゲッティ(ナポリタン) 大根のコンソメ煮 グリーンサラダ バナナ	ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ オレンジ	688 kcal	606 kcal	590 kcal	593 kcal	690 kcal	557 kcal	637 kcal
		ご飯 さわらのタレ焼き [付] 菜の花 なすの煮付け 冷奴(小) 味噌汁	ご飯 牛肉とゴボウのオイスター 野菜のスタミナ炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ [付] 野菜の和え物 ひじき煮 白花豆 味噌汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] かつのおかか和え こんにやくの炒り煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鮭の白味噌煮 [付] ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 なすの華風浸し すまし汁	ご飯 鶏肉の照り焼き [付] キャベツ(ポイル) 春雨サラダ きのこ炒め 味噌汁	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	541 kcal	471 kcal	603 kcal	512 kcal	496 kcal	599 kcal	558 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。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	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	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 白菜のクリーム煮 味噌汁 梅干し 玉葱サラダ	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	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉ねぎのサラダ	ご飯 洋風卵炒め 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ	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 422 kcal	530 kcal	395 kcal	445 kcal	405 kcal	516 kcal	496 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 キウイフルーツ	菜飯 豚肉の土佐炒め とうがんの旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	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	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮付け 白菜のごま酢和え すまし汁 バナナ	おにぎり 1個 きつねうどん 焼売 なすの華風浸し バナナ	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 豆腐のすまし汁 バナナ
	エネルギー 573 kcal	585 kcal	693 kcal	638 kcal	555 kcal	582 kcal	518 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 野菜の金平 冷奴(小) すまし汁	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 南瓜の煮付け 青菜の辛子和え 味噌汁	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	ご飯 豆腐の味噌かけ [付]玉ねぎの炒め物 なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁	ご飯 豚肉のしそ炒め [付]カラのおかか和え 切干大根のごま炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 たらのきのソースかけ [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	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 543 kcal	475 kcal	489 kcal	495 kcal	614 kcal	543 kcal	595 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
朝食	ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ マカロニサラダ	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	ご飯 卵のソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ	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	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	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	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
	エネルギー 429 kcal	354 kcal	496 kcal	407 kcal	450 kcal	431 kcal	462 kcal
昼食	夏野菜カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え	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 コーンスープ オレンジ	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	炊き込みご飯 鰯の西京焼き [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	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ(ポイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ オレンジ	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 バナナ
	エネルギー 589 kcal	582 kcal	609 kcal	598 kcal	590 kcal	635 kcal	606 kcal
夕食	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	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜のかにあんかけ 冷奴(小) 味噌汁	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	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]カラのなめたけ和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	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	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
	エネルギー 544 kcal	599 kcal	547 kcal	560 kcal	525 kcal	588 kcal	515 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。