

# 7月メニュー表

シニアハウス健康の森

		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー	ご飯 青菜と卵炒め 味噌汁 のり佃煮 カリフラワーサラダ 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し ポテトサラダ 513 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ソーセージと野菜ソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 461 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 469 kcal	
	◎パン	ロールパン2個 青菜と卵炒め コンソメスープ オレンジ カリフラワーサラダ 436 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 キウイフルーツ ポテトサラダ 509 kcal	◎パン 食パン つくねの洋風煮 コンソメスープ バナナ 豆腐のサラダ 414 kcal	◎パン 食パン ソーセージと野菜ソテー コンソメスープ オレンジ スパゲティサラダ 380 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 マカロニサラダ 447 kcal		
昼食	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー じゃが芋ソテー 夏野菜のマリネ コンソメスープ キウイフルーツ 662 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 なすの味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 バナナ 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁 オレンジ 580 kcal	きじ井 白菜ベーコン炒め ミモザサラダ 味噌汁 フルーツ 656 kcal	おにぎり 1個 そうめん とうがんのそぼろ煮 なすのごま和え バナナ 602 kcal	キーマカレー ささみのサラダ 杏仁フルーツ 612 kcal	
	◎基本メニュー	ご飯 鮭の白味噌煮 [付]里芋 白菜と厚揚げ煮つけ きゅうりとカニカマのサラダ すまし汁 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏の焼き南蛮 南瓜のかにあんかけ 味付きめかぶ 味噌汁 558 kcal	◎基本メニュー ご飯 ふくさ焼き [付]もやしの和え物 キャベツソテー 納豆 すまし汁 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 たらの粕漬焼き [付]ブロッコリー 里芋の煮ころがし なめたけおろし すまし汁 467 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のもろみ焼き [付]いんげん生姜和え がんもの煮付け もずく酢 すまし汁 562 kcal	◎基本メニュー ご飯 鰹のトマトソースかけ [付]ブロッコリー つくねの煮付け 豆腐サラダ 味噌汁 582 kcal	
夕食	◎基本メニュー	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ パンブキンサラダ 499 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 ハムサラダ 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトソテー 味噌汁 梅干し アスパラサラダ 404 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ 青菜のサラダ 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 のり佃煮 菜の花の和え物 398 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 パンブキンサラダ 437 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 ハムサラダ 379 kcal	◎パン 食パン ポテトソテー コンソメスープ キウイフルーツ アスパラサラダ 383 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め コンソメスープ バナナ 青菜のサラダ 432 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ミートボール コンソメスープ あわせるゼリー 大根サラダ 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ケチャップソテー コンソメスープ オレンジ 菜の花の和え物 386 kcal	
朝食	◎基本メニュー	ご飯 白身魚のピカタ [付]いんげん がんもの煮付け もやしナムル すまし汁 オレンジ 525 kcal	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 豆腐の中華スープ バナナ 653 kcal	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 里芋の煮ころがし 味噌汁 582 kcal	ご飯 あじのおろし煮 [付]れんこん土佐炒め カリフラワーのサラダ きのこ豆腐 味噌汁 511 kcal	ご飯 豚煮 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 573 kcal	ご飯 ハンバーグ [付]ブロッコリー 野菜のきんぴら 青菜のしらす和え 味噌汁 580 kcal	
	◎基本メニュー	ご飯 鶏肉のカレー焼き [付]青菜のピーナツ和え ごぼうと牛肉の炒り煮 たまご豆腐 すまし汁 559 kcal	ご飯 ふわふわ揚げの肉味噌かけ [付]ブロッコリー和え物 糸昆布煮 金時豆 すまし汁 558 kcal	ご飯 鰹の西京焼き [付]長芋のお浸し いか団子煮 青菜のサラダ すまし汁 569 kcal	ご飯 ゆかりご飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ(ボイル) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 ココアムース 749 kcal	ご飯 ロールパン 鮭のクリームパスタ 肉団子のコンソメ煮 あわせるゼリー コンソメスープ 587 kcal	ご飯 たらのにんにく醤油焼き [付]甘酢生姜 ひじき煮 胡瓜と長芋の塩昆布和え 味噌汁 フルーツポンチ 485 kcal	
夕食	◎基本メニュー	ご飯 ブロッコリー卵炒め 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 366 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ 野菜サラダ 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵炒め 味噌汁 ふりかけ 和え物 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 のり佃煮 ツナサラダ 405 kcal	
	◎パン	ロールパン・クロワッサン ブロッコリー卵炒め コンソメスープ キウイフルーツ 大根サラダ 427 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ オレンジ 菜の花のお浸し 354 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ コンソメスープ バナナ マカロニサラダ 423 kcal	◎パン 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 野菜サラダ 461 kcal	◎パン 食パン 卵炒め コンソメスープ キウイフルーツ 和え物 382 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー コンソメスープ あわせるゼリー ツナサラダ 347 kcal	
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ポークケチャップ [付]ブロッコリー 夏野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ バナナ 643 kcal	◎基本メニュー 夏野菜カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え 613 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 厚揚げの甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ 577 kcal	ご飯 麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ バナナ 590 kcal	ご飯 炊き込みご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし がんもの煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーチェ 628 kcal	ご飯 おにぎり 1個 焼きそば えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ 670 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ とうがんと オレンジ 515 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 赤魚の照り煮 [付]いんげん和え物 金平ごぼう 白花豆 味噌汁 537 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き [付]大根の炒め物 高野豆腐煮 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 597 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラコーン 切干大根のカレー煮 豆サラダ 味噌汁 675 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け とろろ 味噌汁 587 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの煮付け もやしナムル すまし汁 542 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 アスパラの和え物 味噌汁 515 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]オイスター炒め 春雨サラダ 青菜の煮浸し 味噌汁 630 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 青菜のお浸し エネルギー 387 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し マカロニサラダ エネルギー 535 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ エネルギー 421 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵炒め 味噌汁 のり佃煮 玉ねぎのサラダ エネルギー 432 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 オムレツ コーンスープ ヨーグルト 大根とハムのマリネ エネルギー 474 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 コンソメスープ バナナ 青菜のお浸し エネルギー 372 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ オレンジ スパゲティサラダ エネルギー 407 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 マカロニサラダ エネルギー 535 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ コンソメスープ バナナ 菜の花の和え物 エネルギー 419 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ エネルギー 445 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵炒め コンソメスープ オレンジ 玉ねぎのサラダ エネルギー 416 kcal	
	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]いんげん スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ 杏仁フルーツ エネルギー 648 kcal	ご飯 鱈の山椒焼き [付]ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 茶碗蒸し キウイフルーツ エネルギー 501 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 厚揚げ煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 573 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(ポイル) 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ 味噌汁 カスタードプリン エネルギー 605 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ エネルギー 565 kcal	おにぎり 1個 とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ エネルギー 567 kcal	炊き込みご飯 たらの西京焼き [付]大葉 じゃが芋煮つけ 胡瓜の酢の物 すまし汁 キウイフルーツ エネルギー 531 kcal
夕食	ご飯 ねぎとしらすの卵焼き [付]大根おろし キャベツ炒め 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]アスパラのおかか和え さつま芋の旨煮 いんげん酢味噌和え 味噌汁 エネルギー 585 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 冬瓜の煮付け 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 495 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 冷奴(小) すまし汁 エネルギー 574 kcal	ご飯 赤魚の照り煮 [付]角麩煮 ツナキャベツサラダ 大豆煮 味噌汁 エネルギー 615 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 揚げなすの煮付け 白菜の磯和え 味噌汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 鶏の甘酢焼き [付]きのこソテー 糸昆布煮 たまご豆腐 味噌汁 エネルギー 595 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のそぼろ炒め 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ エネルギー 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 肉団子の洋風煮 味噌汁 のり佃煮 野菜サラダ エネルギー 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵炒め 味噌汁 梅干し ブロッコリーのサラダ エネルギー 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ エネルギー 483 kcal			
	◎パン ロールパン2個 白菜のそぼろ炒め コンソメスープ バナナ ポテトサラダ エネルギー 428 kcal	◎パン ロールパン2個 肉団子の洋風煮 コンソメスープ キウイフルーツ 野菜サラダ エネルギー 490 kcal	◎パン食 食パン 卵炒め コンソメスープ オレンジ ブロッコリーのサラダ エネルギー 387 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 エネルギー 402 kcal			
	うなぎ丼 青梗菜と厚揚げの旨煮 胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ エネルギー 548 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バナナ エネルギー 563 kcal	ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ(ポイル) れんこんの金平 ナムル 中華スープ マスカットゼリー エネルギー 617 kcal	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 オレンジ エネルギー 511 kcal			
夕食	ご飯 海老入り卵焼き [付]金時豆 ちくわの炒め煮 アスパラのごま和え 味噌汁 エネルギー 601 kcal	ご飯 あじの梅焼き [付]白菜の和え物 じゃが芋のごま味噌煮 菜の花の和え物 すまし汁 エネルギー 484 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 白菜と厚揚げ煮つけ オクラのおかか和え 味噌汁 エネルギー 590 kcal	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 エネルギー 545 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。