



メニュー表



シニアハウス管理の森

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ フルーツ エネルギー 429 kcal	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 510 kcal	ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 436 kcal	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 482 kcal	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 403 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 フルーツ 422 kcal	食パン (いちごジャム) 卵と野菜のソテー 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ 537 kcal
	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 肉じゃが もやしの洋風ナムル すまし汁 フルーツ 588 kcal	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 658 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ 595 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 バナナ 560 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 625 kcal	おにぎり 1個 焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ 769 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き [付] 菜の花 こんにゃくの炒り煮 胡瓜の和え物 味噌汁 バナナ 515 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付] いんげん なすのごま和え 金時豆 味噌汁 エネルギー 597 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 478 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 512 kcal	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 546 kcal	ご飯 ほきの蒲焼き [付] 菜の花の和え物 がんもの煮付け 玉ねぎと豆苗サラダ 味噌汁 480 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 [付] ブロッコリーのごま和え 角麩煮 白菜のお浸し 味噌汁 591 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 664 kcal
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉葱サラダ エネルギー 403 kcal	ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 382 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 445 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 475 kcal	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 463 kcal	ご飯 キャベツとピーマンのツナ炒め 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ 425 kcal	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 464 kcal
	ひつまぶし 揚げなすおろし煮 すまし汁 フルーツ 533 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 630 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 バナナ 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 611 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 668 kcal	おにぎり 1個 たぬきしめん 里芋そぼろ煮 かつらの和え物 バナナ 754 kcal	カレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 625 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付] ブロッコリー ほくほくカボチャ もやしナムル すまし汁 エネルギー 638 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ もやしの炒め物 味噌汁 582 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 566 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 540 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 納豆 味噌汁 511 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんか 厚揚げの甘辛煮 きのこのお浸し 味噌汁 551 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付] キャベツのツナ和え じゃが芋金平 ふきのおかか和え 味噌汁 544 kcal
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 413 kcal	ご飯 アスパラソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜の和え物 423 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 大根サラダ 431 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 462 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物 417 kcal	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 458 kcal	食パン (ブルーベリージャム) 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 483 kcal
	赤飯 天ぷら (盛り合せ) 炊き合わせ すまし汁 果物 (梨) 敬老の日 エネルギー 600 kcal	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付] ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ 557 kcal	菜飯 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 541 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 588 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 574 kcal	おにぎり 1個 五目うどん 焼売 胡瓜の酢の物 バナナ 665 kcal	炊き込みご飯 さわらの黄身焼き [付] 甘酢生姜 里芋の味噌かけ衣かつぎ風 きゅうりの塩昆布和え 茶碗蒸し 杏仁フルーツ 642 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 651 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 554 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め 冷奴 (小) 中華スープ 569 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 504 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付] 茄子 糸昆布煮 金時豆 味噌汁 555 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 603 kcal	ご飯 豆腐のひき肉味噌かけ [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 547 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。

22 (日)		23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	食パン (いちごジャム)	ご飯	食パン (いちごジャム)	
	スクランブルエッグ	ミートボール	じゃが芋の洋風煮	じゃが芋の洋風煮	ハムエッグ	ハムエッグ	白菜のクリーム煮	白菜のクリーム煮	ウイナーソーテー	ウイナーソーテー	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	コーンスープ	コーンスープ	
	ふりかけ	のり佃煮	梅干し	梅干し	たいみそ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	のり佃煮	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
	青菜のきのこ和え	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	菜の花の和え物	菜の花の和え物	大根サラダ	大根サラダ	パンプキンサラダ	パンプキンサラダ	白菜サラダ	白菜サラダ	白菜サラダ	
エネルギー 466 kcal		462 kcal		480 kcal		406 kcal		376 kcal		437 kcal		563 kcal		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉のレモン焼き	たらこの磯辺揚げ	鶏肉のねぎ塩のせ	鶏肉のねぎ塩のせ	さんまの塩焼き	さんまの塩焼き	ハヤシライス	ハヤシライス	おにぎり 1個	おにぎり 1個	ご飯	ご飯	ご飯	
	[付] ブロッコリー	[付] キャベツ (ポイル)	[付] ブロッコリー	[付] ブロッコリー	[付] 大根おろし	[付] 大根おろし	エビサラダ	エビサラダ	味噌ラーメン	味噌ラーメン	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	
	れんこんの金平	青菜とエビの中華煮	野菜のあんかけ炒め	野菜のあんかけ炒め	ひじきの煮物	ひじきの煮物	フルーツポンチ	フルーツポンチ	焼売	焼売	[付] ブロッコリー	[付] ブロッコリー	[付] ブロッコリー	
	トマトサラダ	なすのごま和え	長芋の梅和え	長芋の梅和え	カリフラワーサラダ	カリフラワーサラダ			青菜のお浸し	青菜のお浸し	ごぼう炒め	ごぼう炒め	ごぼう炒め	
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			バナナ	バナナ	菜の花辛子和え	菜の花辛子和え	菜の花辛子和え	
	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	バナナ	バナナ					すまし汁	すまし汁	すまし汁	
エネルギー 583 kcal		554 kcal		561 kcal		626 kcal		606 kcal		792 kcal		571 kcal		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	ほきのチーズ焼き	鶏肉のおろしかけ	赤魚の粕漬け焼	赤魚の粕漬け焼	鶏肉のカレー焼き	鶏肉のカレー焼き	ぎせい豆腐	ぎせい豆腐	肉じゃが	肉じゃが	赤魚のみぞれ煮	赤魚のみぞれ煮	赤魚のみぞれ煮	
	[付] わらのおかか和え	[付] いんげんソーテー	[付] 茄子・ししとう	[付] 茄子・ししとう	[付] 粉ふき芋	[付] 粉ふき芋	[付] 里芋	[付] 里芋	なすの味噌炒め	なすの味噌炒め	[付] れんこんの金平	[付] れんこんの金平	[付] れんこんの金平	
	里芋の旨煮	焼き豆腐の煮もの	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	キャベツとピーマン炒め	キャベツとピーマン炒め	春雨の中華和え	春雨の中華和え	ふきの和え物	ふきの和え物	里芋のずんだ和え	里芋のずんだ和え	里芋のずんだ和え	
	いんげんのごま和え	胡瓜の酢の物	たまご豆腐	たまご豆腐	マカロニサラダ	マカロニサラダ	こんにゃくの炒り煮	こんにゃくの炒り煮	すまし汁	すまし汁	なすの甘辛炒め	なすの甘辛炒め	なすの甘辛炒め	
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁	味噌汁	
エネルギー 502 kcal		564 kcal		493 kcal		606 kcal		556 kcal		550 kcal		568 kcal		
29 (日)		30 (月)												
朝食	ご飯	ご飯												
	えび団子煮	青菜と卵のソーテー												
	味噌汁	味噌汁												
	ふりかけ	のり佃煮												
	青菜のきのこ和え	カリフラワーサラダ												
エネルギー 390 kcal		436 kcal												
昼食	中華飯	ご飯												
	がんもの煮付け	鶏肉のマスタード焼き												
	いんげんの生姜和え	[付] アスパラ												
	中華スープ	じゃがいものコンソメ煮												
	バナナ	コールスロー												
		南瓜のポタージュ												
		キウイフルーツ												
エネルギー 542 kcal		614 kcal												
夕食	ご飯	ご飯												
	肉豆腐	鮭の白味噌煮												
	さつま芋の炒め煮	[付] 里芋												
	春雨サラダ	白菜と厚揚げ煮つけ												
	味噌汁	きゅうりとカニカマのサラダ												
		すまし汁												
エネルギー 611 kcal		512 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。