



# メニュー表



シニアハウス健康の森

	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	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 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 フルーツ	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
	エネルギー 429 kcal	510 kcal	436 kcal	482 kcal	403 kcal	422 kcal	537 kcal
昼食	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	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	びびん丼 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 オレンジ	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	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
	588 kcal	658 kcal	595 kcal	560 kcal	625 kcal	769 kcal	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	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 がんもの煮付け 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 角麩煮 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
	エネルギー 597 kcal	478 kcal	512 kcal	546 kcal	480 kcal	591 kcal	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	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 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	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
	エネルギー 403 kcal	382 kcal	445 kcal	475 kcal	463 kcal	425 kcal	464 kcal
昼食	ひつまぶし 揚げなすおろし煮 すまし汁 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 コーンスープ バナナ	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	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	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	カレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ
	533 kcal	630 kcal	584 kcal	611 kcal	668 kcal	754 kcal	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	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 がんもと青菜の煮浸し 冷奴 (小) すまし汁	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 納豆 味噌汁	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	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
	エネルギー 638 kcal	582 kcal	566 kcal	540 kcal	511 kcal	551 kcal	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	ご飯 アスパラソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜の和え物	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 大根サラダ	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 ポトフ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物	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	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
	エネルギー 413 kcal	423 kcal	431 kcal	462 kcal	417 kcal	458 kcal	483 kcal
昼食	赤飯 天ぷら (盛り合せ) 炊き合わせ すまし汁 果物 (梨)	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	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	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	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	おにぎり 1個 五目うどん 焼売 胡瓜の酢の物 バナナ	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
	エネルギー 600 kcal	557 kcal	541 kcal	588 kcal	574 kcal	665 kcal	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	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	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	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	ご飯 ふくさ焼き [付] 茄子 糸昆布煮 金時豆 味噌汁	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	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
	エネルギー 651 kcal	554 kcal	569 kcal	504 kcal	555 kcal	603 kcal	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 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 466 kcal	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 462 kcal	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 480 kcal	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 406 kcal	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 376 kcal	ご飯 ウイナーソーテー 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ エネルギー 437 kcal	食パン (いちごジャム) スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト 白菜サラダ エネルギー 563 kcal
	ご飯 鶏肉のレモン焼き 〔付〕ブロッコリー れんこんの金平 トマトサラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 583 kcal	ご飯 たらこの磯辺揚げ 〔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 554 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 561 kcal	ご飯 さんまの塩焼き 〔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 626 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	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 792 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 571 kcal
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き 〔付〕わらのおかか和え 里芋の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 〔付〕いんげんソーテー 焼き豆腐の煮もの 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 564 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 493 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 556 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 550 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 568 kcal
	29 (日)	30 (月)					
朝食	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	ご飯 青菜と卵のソーテー 味噌汁 のり佃煮 カリフラワーサラダ エネルギー 436 kcal					
昼食	中華飯 がんもの煮付け いんげんの生姜和え 中華スープ バナナ エネルギー 542 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 〔付〕アスパラ じゃがいものコンソメ煮 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 614 kcal					
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー 611 kcal	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 エネルギー 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。