

10月メニュー表

シニアハウス管理の森

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
昼食	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	ご飯 つくねの洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 470 kcal	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 452 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 435 kcal	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 497 kcal		
	ご飯 さばの塩焼き 付) 大根おろし なすの味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 バナナ 512 kcal	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	三色丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 606 kcal	おにぎり 1個 五目うどん れんこんの金平 キャベツサラダ バナナ 625 kcal	キーマカレー ささみのサラダ 杏仁フルーツ 597 kcal		
夕食	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 559 kcal	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 519 kcal	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 473 kcal	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 547 kcal	ご飯 鱈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 585 kcal		
	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ 499 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ 453 kcal	ご飯 ポテトソテー 味噌汁 梅干し アスパラサラダ 401 kcal	ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ 青菜のサラダ 434 kcal	ご飯 ミートボール 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 419 kcal	ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 のり佃煮 菜の花の和え物 406 kcal	食パン ハムエッグ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ 491 kcal
	ご飯 ホキのバター醤油ムニエル [付] ブロッコリー じゃがいもとツナのソテー 大根サラダ コンソメスープ バナナ 553 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ 572 kcal	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ バナナ 642 kcal	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 523 kcal	ゆかりご飯 牛肉コロッケ [付] キャベツ (ポイル) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ 味噌汁 ココアムース 739 kcal	ロールパン ナポリタン 肉団子のコンソメ煮 あわせるゼリー コンソメスープ 569 kcal	ご飯 たらのにんにく醤油焼き [付] 甘酢生姜 ひじき煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 フルーツポンチ 484 kcal
夕食	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 540 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 576 kcal	ご飯 鱈の西京焼き [付] 長芋のお浸し いか団子煮 青菜のサラダ すまし汁 575 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 583 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 522 kcal	ご飯 他人煮 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 632 kcal	ご飯 ハンバーグ [付] ブロッコリー じゃが芋金平 青菜のしらす和え 味噌汁 629 kcal
	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
昼食	ご飯 卵とインゲンのソテー 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 437 kcal	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	ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 484 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ 野菜サラダ 436 kcal	ご飯 卵とカニのソテー 味噌汁 ふりかけ 和え物 439 kcal	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 のり佃煮 ツナサラダ 421 kcal	食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト ポテトサラダ 500 kcal
	ご飯 ポークケチャップ 野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ バナナ 624 kcal	カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え 611 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 576 kcal	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 589 kcal	さつまいもごはん さばの塩焼き 付) 大根おろし がんもの煮付け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーチェ 624 kcal	おにぎり 1個 ちゃんぽん風 えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ 685 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 すまし汁 オレンジ 503 kcal
夕食	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 536 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 609 kcal	ご飯 ホキのマヨネーズ焼 [付] アスパラコン 切干大根のカレー煮 豆サラダ 味噌汁 643 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 529 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 514 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 626 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
	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 381 kcal	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	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 531 kcal	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 430 kcal	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	ご飯 炒り卵 味噌汁 のり佃煮 玉ねぎのサラダ エネルギー 439 kcal	食パン (マーガリン) 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 496 kcal
昼食	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 643 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 514 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 584 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 606 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 564 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	菜飯 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 506 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 518 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 605 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根の煮付け 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 497 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 585 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 603 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 576 kcal
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
	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 418 kcal	ご飯 卵とベーコンソテー 味噌汁 のり佃煮 野菜サラダ エネルギー 529 kcal	ご飯 肉団子の洋風煮 味噌汁 梅干し ブロッコリーのサラダ エネルギー 430 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ エネルギー 450 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 エネルギー 430 kcal		
昼食	チキンカレーライス きのこサラダ ヨーグルト和え エネルギー 592 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 562 kcal	ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスロー コーンスープ キウイフルーツ エネルギー 607 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 524 kcal	オムライス ツナサラダ あわせるゼリー 南瓜のポタージュ Happy Halloween エネルギー 603 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 535 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 488 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 528 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 513 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し [付]ししとうがらし なすの煮付け 納豆 味噌汁 エネルギー 521 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。