



11月メニュー表

メニュー表

シニアハウス笹原の森



		1 (金)		2 (土)		
朝食	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ パンプキンサラダ	食パン ジャム オムレツ コーンスープ ヨーグルト 青菜のサラダ	食パン ジャム オムレツ コーンスープ ヨーグルト 青菜のサラダ	
		441 kcal		455 kcal		
	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 バナナ	ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 豚汁 みかん	ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 豚汁 みかん
		598 kcal		559 kcal		
夕食		ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [付]いんげんソテー 角麩煮 たまご豆腐 味噌汁	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [付]いんげんソテー 角麩煮 たまご豆腐 味噌汁	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [付]いんげんソテー 角麩煮 たまご豆腐 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	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
		510 kcal		556 kcal		
	3 (日)		4 (月)		5 (火)	
朝食	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	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 青菜のサラダ	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
		464 kcal	477 kcal	358 kcal	517 kcal	425 kcal
	昼食	ちらし寿司 揚げなすの煮浸し 杏仁フルーツ 茶碗蒸し	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 りんご	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	豚丼 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
		507 kcal	510 kcal	592 kcal	595 kcal	598 kcal
夕食		ご飯 豚肉の中華風炒め がんもの煮付け 味付きめかぶ 味噌汁	ご飯 鶏の利休煮 [付] 青菜のお浸し 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 白菜のツナ炒め 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
		528 kcal	589 kcal	583 kcal	515 kcal	494 kcal
	10 (日)		11 (月)		12 (火)	
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 ウインナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ	ご飯 さつま芋の甘辛煮 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 卵と野菜の和風ソテー 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
		362 kcal	458 kcal	392 kcal	480 kcal	468 kcal
	昼食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 ぶりの照り焼き [付] 甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 果物(キウイ)	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 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 バナナ	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 りんご
		569 kcal	589 kcal	645 kcal	572 kcal	592 kcal
夕食		ご飯 さわらのタレ焼き [付] なすの華風浸し つくねの煮付け 冷奴(小) 味噌汁	ご飯 牛肉とごぼうの卵焼き 青菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の白味噌煮 [付] ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 白花豆 すまし汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] かつのおかか和え 角麩煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ [付] 青菜の和え物 ひじき煮 なすの華風浸し 味噌汁
		602 kcal	544 kcal	582 kcal	567 kcal	495 kcal
	15 (金)		16 (土)		17 (日)	
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 ウインナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ	ご飯 さつま芋の甘辛煮 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 卵と野菜の和風ソテー 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
		362 kcal	458 kcal	392 kcal	480 kcal	468 kcal
	昼食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 ぶりの照り焼き [付] 甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 果物(キウイ)	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 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 バナナ	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 りんご
		569 kcal	589 kcal	645 kcal	572 kcal	592 kcal
夕食		ご飯 さわらのタレ焼き [付] なすの華風浸し つくねの煮付け 冷奴(小) 味噌汁	ご飯 牛肉とごぼうの卵焼き 青菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の白味噌煮 [付] ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 白花豆 すまし汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] かつのおかか和え 角麩煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ [付] 青菜の和え物 ひじき煮 なすの華風浸し 味噌汁
		602 kcal	544 kcal	582 kcal	567 kcal	495 kcal
	15 (金)		16 (土)		17 (日)	
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 ウインナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ	ご飯 さつま芋の甘辛煮 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ	ご飯 卵と野菜の和風ソテー 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
		362 kcal	458 kcal	392 kcal	480 kcal	468 kcal
	昼食	ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 ぶりの照り焼き [付] 甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 果物(キウイ)	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 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 バナナ	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 りんご
		569 kcal	589 kcal	645 kcal	572 kcal	592 kcal
夕食		ご飯 さわらのタレ焼き [付] なすの華風浸し つくねの煮付け 冷奴(小) 味噌汁	ご飯 牛肉とごぼうの卵焼き 青菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の白味噌煮 [付] ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 白花豆 すまし汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] かつのおかか和え 角麩煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ [付] 青菜の和え物 ひじき煮 なすの華風浸し 味噌汁
		602 kcal	544 kcal	582 kcal	567 kcal	495 kcal
	15 (金)		16 (土)		17 (日)	

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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
	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 エネルギー 407 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 エネルギー 501 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 梅干し 玉葱サラダ エネルギー 394 kcal	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 エネルギー 436 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉ねぎのサラダ エネルギー 383 kcal	ご飯 卵とベーコンソテー 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ エネルギー 573 kcal	食パン ジャム 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 454 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 果物(なし) エネルギー 572 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 りんご エネルギー 546 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 688 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ エネルギー 580 kcal	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 果物(キウイ) エネルギー 552 kcal	おにぎり 1個 きつねうどん 厚揚げ田楽 なすの華風浸し りんご エネルギー 730 kcal	菜めし さわらの照焼き 厚揚げと秋野菜の煮もの みかん すまし汁 エネルギー 520 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 エネルギー 577 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 南瓜とがんもの煮付け 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 ほっけ焼き [付]キャベツの和え物 角煮 青菜のぬた すまし汁 エネルギー 487 kcal	ご飯 味噌おでん なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め [付]おろしのかか和え 切干大根のごま炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 605 kcal	ご飯 たらきのこソースかけ [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 エネルギー 543 kcal	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 593 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
	ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ マカロニサラダ エネルギー 430 kcal	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 エネルギー 358 kcal	ご飯 卵の和風ソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ エネルギー 466 kcal	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 エネルギー 407 kcal	ご飯 じゃが芋チップソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 443 kcal	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 エネルギー 426 kcal	食パン マーガリン 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 538 kcal
昼食	秋野菜カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 595 kcal	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 コンソメスープ バナナ エネルギー 597 kcal	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 エネルギー 602 kcal	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 りんご エネルギー 587 kcal	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 エネルギー 601 kcal	ロールパン 和風スパゲッティ 厚揚げ田楽 ごぼうサラダ バナナ エネルギー 640 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ みかん エネルギー 598 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 エネルギー 536 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜のかにあんかけ 冷奴(小) 味噌汁 エネルギー 599 kcal	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 エネルギー 547 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]おろしのかか和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 エネルギー 560 kcal	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 エネルギー 533 kcal	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 エネルギー 584 kcal	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 481 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。