



12月



メニュー表



シニアハウス笹原の森

		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 玉ねぎのサラダ	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 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 青菜サラダ	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 407 kcal 496 kcal 429 kcal 481 kcal 394 kcal 442 kcal 502 kcal
	昼食	カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー	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	ピビンバ丼 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 みかん	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〕大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 バナナ
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 〔付〕白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ たまご豆腐 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 もやし炒め 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 糸昆布煮 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 505 kcal 474 kcal 523 kcal 556 kcal 490 kcal 550 kcal 624 kcal
			8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
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 パンキンサラダ	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ	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 379 kcal 381 kcal 445 kcal 479 kcal 434 kcal 488 kcal 434 kcal
	昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 〔付〕ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 キウイフルーツ	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 りんご	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	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ	おにぎり 1個 味噌煮込み風うどん 里芋の旨煮 枴の和え物 バナナ	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご
夕食	ご飯 ホキごまだれがらめ 〔付〕もやしのナムル なすの味噌煮 キャベツのおかか和え 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 人参しりしり 味噌汁	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 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〕キャベツのお浸し じゃが芋金平 ふきのおかか和え 味噌汁	エネルギー 500 kcal 584 kcal 567 kcal 527 kcal 505 kcal 544 kcal 504 kcal
			15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
朝食	食パン 白菜のクリーム煮 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 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 419 kcal 405 kcal 439 kcal 463 kcal 399 kcal 454 kcal 436 kcal
	昼食	ご飯 白身魚のマスタード粉焼き 〔付〕ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ キウイフルーツ	ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒め じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん	ご飯 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 ココアムース	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 りんご	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 〔付〕ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん	おにぎり 1個 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ	ご飯 豚肉の五目炒め かぼちゃの煮付 青菜のおろし和え 味噌汁 杏仁フルーツ
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 納豆 味噌汁	ご飯 鶏肉のレモン焼き 〔付〕ブロッコリー えび団子煮 玉ねぎのサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐の味噌かけ 〔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 586 kcal 543 kcal 571 kcal 502 kcal 552 kcal 550 kcal 504 kcal

	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	ご飯 ミートボール 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ	ご飯 じゃが芋の洋風煮 味噌汁 梅干し マカロニサラダ	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物	ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 パンプキンサラダ	食パン スクランブルエッグ 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 461 kcal	453 kcal	458 kcal	402 kcal	376 kcal	459 kcal	500 kcal
昼食	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	ご飯 たらの磯辺揚げ [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	バターライス 煮込みチキンハンバーグ [付]ブロッコリー&人参 ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	炊き込みご飯 さばの塩焼き [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	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ	おにぎり 1個 きつねきしめん じゃが芋そぼろ煮 いんげんの生姜和え バナナ	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 みかん
	エネルギー 584 kcal	558 kcal	692 kcal	593 kcal	600 kcal	595 kcal	539 kcal
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き [付] 枵のおかか和え 大根の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]いんげんソテー 焼き豆腐の煮もの 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼 [付]ししとうがらし がんもの煮付け たまご豆腐 すまし汁	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	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	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 角麩煮 ふきの和え物 すまし汁	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 473 kcal	564 kcal	511 kcal	606 kcal	587 kcal	603 kcal	555 kcal
	29 (日)	30 (月)	31 (火)	<div style="text-align: center;">  <p>良いお年を お迎え下さい</p> </div>			
朝食	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	ご飯 つくねの洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ	ご飯 卵と野菜のソテー 味噌汁 ふりかけ 青菜のきのこ和え				
	エネルギー 463 kcal	461 kcal	433 kcal				
昼食	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	ご飯 鱈の西京焼 [付]甘酢生姜 もやし炒め 青菜のゴマ和え すまし汁 りんご	おにぎり 1個 年越しそば ふるふき大根 青菜のお浸し みかん				
	エネルギー 594 kcal	569 kcal	548 kcal				
夕食	ご飯 たらの粕漬け焼き [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	ご飯 豚肉の生姜炒め 生揚げの煮付け 納豆 味噌汁	ご飯 豚すき焼き さつま芋の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁				
	エネルギー 457 kcal	581 kcal	618 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。