



# メニュー表



シニアハウス健康の森

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
昼食	 <b>祝膳</b> 黒豆 伊達巻 かまぼこ(寿) 若鶏二色巻	ゆかりご飯 祝膳 なます 雑煮風汁 りんご 506 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し ポテトサラダ 499 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 461 kcal	ご飯 オムレツ 味噌汁 ふりかけ 青菜のサラダ 491 kcal		
		赤飯 天ぷら/天つゆ 煮しめ キャベツ塩昆布和え 赤だし汁 上用饅頭(白) 625 kcal	ちらし寿司 揚げなすの煮付け 茶碗蒸し みかん 488 kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付]アスパラ れんこんの金平 カニサラダ 味噌汁 パナナ 572 kcal	キーマカレー ささみのサラダ 杏仁フルーツ 6612 kcal		
夕食	1月1日朝食 おせち料理 1月1日昼食 祝い膳 1月2日昼食 ちらし寿司 1月7日昼食 七草ごはん	ご飯 白身魚の黄身味噌焼き [付]菜の花 大豆とこんにゃく煮 きゅうりとカニカマのサラダ すまし汁 470 kcal	ご飯 松風焼き [付]いんげんソテー 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 574 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 566 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 565 kcal		
		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
昼食	ご飯 ポテトソテー 味噌汁 梅干し アスパラサラダ エネルギー 404 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ 452 kcal	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 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ 青菜のサラダ 440 kcal	ご飯 ミートボール 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 409 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 392 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 466 kcal
昼食	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ りんご 601 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 529 kcal	七草ご飯 ぶりの幽庵焼き [付]甘酢生姜 じゃがいもとツナのソテー 大根サラダ 味噌汁 パナナ 630 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 みかん 543 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 けんちん汁 ココアムース 732 kcal	おにぎり 1個 味噌ラーメン 肉団子の和風あんかけ 大根サラダ みかん 610 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 500 kcal
夕食	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 味噌汁 エネルギー 546 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 534 kcal	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 544 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 585 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 509 kcal	ご飯 卵と豚肉のオイスター炒 さつま芋の甘辛煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 633 kcal	ご飯 ハンバーグ [付]ブロッコリー 野菜のきんぴら 青菜のしらす和え 味噌汁 624 kcal
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
昼食	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 パナナ エネルギー 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 りんご 588 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ パナナ 575 kcal	炊き込みご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし がんもの煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーチェ 632 kcal	おにぎり 1個 肉きしめん えびしゅうまい ほうれん草の白和え パナナ 681 kcal	ご飯 おでん(鍋の日) カニサラダ 杏仁フルーツ 513 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 [付]いんげんの和え物 金平ごぼう 白花豆 味噌汁 エネルギー 533 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 603 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 [付]アスパラコン 切干大根のカレー煮 豆サラダ 味噌汁 673 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 中華スープ 539 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 521 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ [付]ピーマンの塩炒め 春雨サラダ 青菜の煮浸し 味噌汁 583 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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (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 - 383 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 470 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 527 kcal	ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物 434 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ 420 kcal	ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 のり佃煮 玉ねぎのサラダ 420 kcal	食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト 大根とハムのマリネ 423 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 - 645 kcal	ご飯 鰯の山椒焼き 〔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 501 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 みかん 596 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 605 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 中華スープ みかん 571 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 572 kcal	炊き込みご飯 たらの西京焼き 〔付〕菜の花 じゃが芋煮つけ 胡瓜の酢の物 すまし汁 キウイフルーツ 528 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 - 498 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 581 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 499 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ごぼうの味噌煮 冷奴 (小) すまし汁 580 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 623 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 611 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 566 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
	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 - 422 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 のり佃煮 野菜サラダ 494 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し ブロッコリーのサラダ 392 kcal	ご飯 肉団子の洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 488 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 445 kcal	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 485 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 570 kcal	ご飯 油淋鶏 〔付〕キャベツ (ポイル) れんこんの金平 ナムル 中華スープ りんご 581 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 みかん 522 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 南瓜のポタージュ キウイフルーツ 598 kcal	おにぎり 1個 五目うどん ツナじゃが ブロッコリーのピーナツ和え バナナ 575 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 - 534 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 498 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 576 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 543 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 金時豆 味噌汁 551 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め がんもの煮付け 青菜の和え物 味噌汁 600 kcal	

感染予防には、  
手洗い・うがいが  
大切です。



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。