



3月



メニュー表

シニアハウス笹原の森



							1 (土)
昼食							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 462 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 キウイフルーツ 577 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 471 kcal
夕食							
							471 kcal
2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
ご飯 ハムエッグ 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ エネルギー 446 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉ねぎのサラダ エネルギー 486 kcal	ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ エネルギー 436 kcal	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ エネルギー 482 kcal	ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ エネルギー 381 kcal	ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 青菜サラダ エネルギー 438 kcal	食パン 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 497 kcal	
ご飯 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 エネルギー 693 kcal	ちらし寿司 若竹おかか煮 菜の花とトマトの辛子和え 茶碗蒸し オレンジ エネルギー 524 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ エネルギー 597 kcal	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 エネルギー 555 kcal	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 エネルギー 656 kcal	おにぎり 1個 焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ 中華スープ エネルギー 647 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き [付]菜の花 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 バナナ エネルギー 518 kcal	
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 エネルギー 504 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]白菜ソテー グリーンサラダ 卵豆腐 味噌汁 エネルギー 557 kcal	ご飯 はちみつ鶏 [付]カリフラワーの梅和え なすの煮付け もやしの炒め物 味噌汁 エネルギー 507 kcal	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 エネルギー 549 kcal	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 エネルギー 500 kcal	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 エネルギー 549 kcal	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 624 kcal	
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉葱サラダ エネルギー 392 kcal	ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し エネルギー 381 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ エネルギー 421 kcal	ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ エネルギー 496 kcal	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 エネルギー 442 kcal	ご飯 卵と野菜の中華ソテー 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ エネルギー 496 kcal	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 423 kcal	
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 エネルギー 584 kcal	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 エネルギー 603 kcal	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 オレンジ エネルギー 600 kcal	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 エネルギー 606 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー 676 kcal	おにぎり 1個 たぬきしめん 里芋の旨煮 わかしの和え物 バナナ エネルギー 565 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 619 kcal	
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 エネルギー 491 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ もやしの炒め物 味噌汁 エネルギー 548 kcal	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 エネルギー 551 kcal	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 エネルギー 521 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 人参しりしり 味噌汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 きのこのお浸し 味噌汁 エネルギー 543 kcal	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 478 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。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 474 kcal	ご飯 アスパラソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜の和え物 405 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 大根サラダ 440 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 462 kcal	ご飯 ポトフ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物 382 kcal	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 454 kcal	食パン(6枚切り) 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 445 kcal
昼食	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 エネルギー 548 kcal	他人丼 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 オレンジ 594 kcal	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 大根のごま酢和え 味噌汁 ココアムース 616 kcal	春野菜の三色丼 肉団子の旨煮 あわせるゼリー もずくスープ キウイフルーツ 569 kcal	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 オレンジ 585 kcal	おにぎり 1個 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ 602 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め がんもの煮付け 青菜のおろし和え 味噌汁 杏仁フルーツ 646 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 エネルギー 637 kcal	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 546 kcal	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 566 kcal	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 504 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付] 茄子 糸昆布煮 納豆 味噌汁 557 kcal	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 600 kcal	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 508 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
	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 464 kcal	ご飯 ミートボール 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ 453 kcal	ご飯 じゃが芋の洋風煮 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 445 kcal	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物 402 kcal	ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 379 kcal	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 450 kcal	食パン スクランブルエッグ コンソメスープ もやしと貝割れのサラダ 417 kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ 味噌汁 オレンジ エネルギー 580 kcal	ご飯 さわらの生姜焼 [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ 588 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 600 kcal	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 582 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ 607 kcal	おにぎり 1個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し バナナ 548 kcal	チキンカレーライス ヨーグルト 530 kcal
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き [付] かつおのおかか和え 里芋の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁 エネルギー 497 kcal	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 563 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼 [付] 茄子・ししとう かぼちゃの煮物 たまご豆腐 すまし汁 514 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 609 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 596 kcal	ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め ふきの和え物 すまし汁 670 kcal	ご飯 麻婆豆腐 バナナ 479 kcal
	30 (日)	31 (月)	<p><お知らせ> 3月29日~3月31日の3日間は、厨房工事に伴い、使い捨て弁当容器を使用させていただきます。 ご協力のほど、 よろしくお願ひします</p> 				
昼食	ご飯 卵と野菜のソテー 味噌汁 ふりかけ 人参サラダ エネルギー 452 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 青菜のお浸し 392 kcal					
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 味噌汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 天津野菜あんかけ バナナ 500 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。