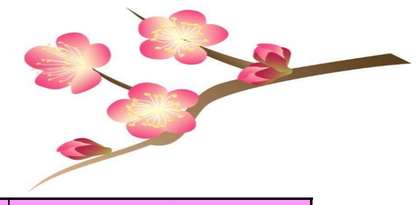
3月 メニュー表



シニアハウス笹原の森

	1（金）	2（土）
朝食	◎基本メニュー 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 427 kcal	◎基本メニュー 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
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ カリフラワーサラダ 362 kcal	kcal
昼食	おにぎり　１個 五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ 635 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 603 kcal
夕食	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 588 kcal	ご飯 カレイの煮つけ [付]揚げ茄子 大根サラダ ふきの炒め物 味噌汁 500 kcal

	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）
朝食	◎基本メニュー 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの煮付け 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 483 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 397 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 味噌汁 のり佃煮 青菜サラダ 443 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ 南瓜のポタージュ ヨーグルト ポテトサラダ 541 kcal
	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ バナナ 玉ねぎのサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ コンソメスープ オレンジ スパゲティサラダ 382 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 コンソメスープ 杏仁豆腐 青菜のサラダ 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン つくねの煮付け コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 459 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋のコンソメ煮 コンソメスープ バナナ 大根サラダ 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め コンソメスープ オレンジ 青菜サラダ 419 kcal	kcal
昼食	ちらし寿司 若竹おかか煮 菜の花とトマトの辛子和え すまし汁 オレンジ 497 kcal	菜飯 メンチカツ ［付］キャベツ（ボイル） 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 カスタードプリン 688 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ 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 557 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 627 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 657 kcal	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 519 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ [付]白菜ソテー グリーンサラダ もやしの炒め物 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 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 480 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 たまご豆腐 味噌汁 514 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 547 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 480 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 551 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 621 kcal

	10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	16（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ 玉葱サラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 377 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 445 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 488 kcal	◎基本メニュー 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 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ 469 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ コーンスープ ヨーグルト オニオンスライス 434 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン ハムエッグ コンソメスープ オレンジ 玉葱サラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 381 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン えび団子煮 コンソメスープ バナナ 菜の花のお浸し 377 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ コンソメスープ キウイフルーツ 野菜サラダ 433 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 コンソメスープ オレンジ マカロニサラダ 496 kcal	◎パン 食パン なすのケチャップ煮 コンソメスープ バナナ パンプキンサラダ 389 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ 395 kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 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 631 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 キウイフルーツ 571 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 607 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 666 kcal	おにぎり　１個 たぬききしめん 里芋の旨煮 ｵｸﾗの和え物 バナナ 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 635 kcal
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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ もやしの炒め物 味噌汁 583 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 567 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 532 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 511 kcal	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 545 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 532 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。

	１７（日）	１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）	２３（土）
朝食	◎基本メニュー 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー 味噌汁 のり佃煮 青菜の和え物 406 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し 大根サラダ 449 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ マカロニサラダ 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 ふりかけ 青菜の和え物 398 kcal	◎基本メニュー 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 458 kcal	◎基本メニュー ロールパン２個 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 487 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー コンソメスープ キウイフルーツ 青菜の和え物 341 kcal	◎パン ロールパン２個 スクランブルエッグ コンソメスープ オレンジ 大根サラダ 434 kcal	◎パン ロールパン２個 ハムエッグ コンソメスープ あわせるゼリー マカロニサラダ 438 kcal	◎パン ロールパン２個 ポトフ コンソメスープ バナナ 青菜の和え物 435 kcal	◎パン ロールパン２個 カニとブロッコリーの炒り卵 コンソメスープ キウイフルーツ アスパラサラダ 444 kcal	kcal
昼食	ご飯 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞﾊﾟﾝ粉焼き [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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 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 588 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 600 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 575 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 575 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 549 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 579 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 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 543 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め 冷奴(小) かき玉汁 589 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 505 kcal	ご飯 ふくさ焼き [付]茄子 糸昆布煮 納豆 味噌汁 556 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 601 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 512 kcal

	２４（日）	２５（月）	２６（火）	２７（水）	２８（木）	２９（金）	３０（土）
朝食	◎基本メニュー 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール 味噌汁 のり佃煮 スパゲティサラダ 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋の洋風煮 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 381 kcal	◎基本メニュー 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 471 kcal	◎基本メニュー 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 534 kcal
	◎パン ロールパン２個 スクランブルエッグ コンソメスープ バナナ 青菜のきのこ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal	◎パン 食パン ミートボール コンソメスープ キウイフルーツ スパゲティサラダ 398 kcal	◎パン食 食パン じゃが芋の洋風煮 コンソメスープ オレンジ マカロニサラダ 404 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ コンソメスープ キウイフルーツ 菜の花の和え物 331 kcal	◎パン 食パン えび団子煮 コンソメスープ バナナ 大根サラダ 367 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ パンプキンサラダ 406 kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ ［付］キャベツ（ボイル） 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ 568 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 560 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 584 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ 606 kcal	おにぎり　１個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し バナナ 547 kcal	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 オレンジ 526 kcal
夕食	ご飯 ほきのチーズ焼き ［付］ｵｸﾗのおかか和え 里芋の旨煮 いんげんのごま和え すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 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 565 kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼 [付]茄子・ししとう かぼちゃの煮物 たまご豆腐 すまし汁 495 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 606 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 590 kcal	ご飯 肉じゃが なすの味噌炒め ふきの和え物 すまし汁 631 kcal	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 570 kcal

	３１（日）
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 ふりかけ 青菜のきのこ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ コンソメスープ キウイフルーツ 青菜のきのこ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 365 kcal
昼食	中華飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 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。