

5月メニュー表

シニアハウス笹原の森

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ポトフ 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 ふりかけ 菜の花の和え物 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 ツナキャベツソテー 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 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 青菜のサラダ 457 kcal			
	◎パン	食パン ポトフ コンソメスープ バナナ 豆腐のサラダ 402 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 コンソメスープ オレンジ 菜の花の和え物 351 kcal	◎パン 食パン ツナキャベツソテー コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 407 kcal				
昼食	◎基本メニュー	筍ご飯 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 オレンジ 512 kcal	◎基本メニュー 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 597 kcal	◎基本メニュー ロールパン ナポリタン 彩りサラダ フルーツポンチ コーンスープ 644 kcal	◎基本メニュー ご飯 さばのおろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 オレンジ 556 kcal			
	◎基本メニュー	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 528 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの野菜蒸し [付]ししとうがらし なすの煮付け 納豆 味噌汁 525 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚肉の中華風炒め 切干大根の煮付 青菜の和え物 すまし汁 561 kcal	◎基本メニュー 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 571 kcal			
		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ミートボール 味噌汁 ふりかけ パンブキンサラダ 528 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ハムサラダ 460 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 味噌汁 梅干し 青菜のサラダ 368 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ パンブキンサラダ 508 kcal	◎基本メニュー 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 425 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 エビサラダ 417 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ コーンスープ ヨーグルト ポテトサラダ 577 kcal
	◎パン	食パン ミートボール コンソメスープ バナナ パンブキンサラダ 468 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ オレンジ ハムサラダ 387 kcal	◎パン 食パン じゃが芋のそぼろ炒め コンソメスープ バナナ 青菜のサラダ 360 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め コンソメスープ キウイフルーツ パンブキンサラダ 484 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつまいもの洋風煮 コンソメスープ オレンジ 菜の花の和え物 394 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 キウイフルーツ エビサラダ 398 kcal	
昼食	◎基本メニュー	オムライス 彩りサラダ オレンジ コーンスープ マンゴプリン 613 kcal	◎基本メニュー 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 キウイフルーツ 493 kcal	◎基本メニュー ご飯 味噌かつ [付]キャベツ(生) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ 586 kcal	◎基本メニュー 豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ 590 kcal	◎基本メニュー カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー 591 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ 605 kcal	◎基本メニュー 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付]大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ 503 kcal
	◎基本メニュー	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [付]いんげんソテー 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 519 kcal	◎基本メニュー 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 573 kcal	◎基本メニュー ご飯 あじの生姜煮 [付] 厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 長芋の和え物 味噌汁 515 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉の梅焼き [付] ブロッコリーの和え物 ふるふき大根 アスパラのおかか和え すまし汁 546 kcal	◎基本メニュー ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 たまご豆腐 味噌汁 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 豆腐ハンバーグ [付] ブロッコリーの和え物 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 586 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のトマトソースかけ [付] キャベツサラダ スパゲティソテー しらすおろし すまし汁 531 kcal
		12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
朝食	◎基本メニュー	ご飯 目玉焼き 味噌汁 ふりかけ アスパラと玉葱のサラダ 360 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 のり佃煮 パンブキンサラダ 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 梅干し 野菜サラダ 392 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 505 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 のり佃煮 ポテトサラダ 500 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 オニオンライス 428 kcal
	◎パン	ロールパン・クロワッサン 目玉焼き コンソメスープ バナナ アスパラと玉葱のサラダ 350 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 パンブキンサラダ 446 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ウインナーソテー コンソメスープ あわせるゼリー 野菜サラダ 375 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 コンソメスープ キウイフルーツ マカロニサラダ 502 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ 418 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ 429 kcal	
昼食	◎基本メニュー	ちらし寿司 がんもとふきの煮付け 白菜のごま和え 茶碗蒸し 杏仁フルーツ 565 kcal	◎基本メニュー ご飯 鯖のねぎ焼き [付]甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 オレンジ 525 kcal	◎基本メニュー ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ バナナ 630 kcal	◎基本メニュー ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 フルーチェ 588 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ オレンジ 591 kcal	◎基本メニュー おにぎり 1個 たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 バナナ 605 kcal	◎基本メニュー ご飯 回鍋肉 焼売 ナムル 中華スープ オレンジ 606 kcal
	◎基本メニュー	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 596 kcal	◎基本メニュー ご飯 牛肉柳川煮 青菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 546 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の白味噌煮 [付] ねぎ はんぺんと細切昆布の煮物 白花豆 すまし汁 529 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付] わらうのおかか和え こんにゃくの炒り煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 508 kcal	◎基本メニュー 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 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 鶏肉の照り焼き [付] キャベツソテー 春雨サラダ きのこ炒め 味噌汁 568 kcal	◎基本メニュー ご飯 アジの和風マリネ [付]いんげん 里芋の煮物 ふきのおかか和え 味噌汁 536 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)
朝食	◎基本メニュー 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 405 kcal	◎基本メニュー 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 533 kcal	◎基本メニュー ご飯 クリーム煮 味噌汁 梅干し 玉葱サラダ エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー 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 435 kcal	◎基本メニュー 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 375 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 のり佃煮 パンブキンサラダ エネルギー 507 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 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 464 kcal
	◎パン 食パン 卵のオイスター炒め コンソメスープ オレンジ キャベツのサラダ エネルギー 375 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 スパゲティサラダ エネルギー 484 kcal	◎パン ロールパン2個 クリーム煮 コンソメスープ キウイフルーツ 玉葱サラダ エネルギー 410 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ コンソメスープ オレンジ ブロッコリーサラダ エネルギー 408 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 玉ねぎのサラダ エネルギー 407 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ コンソメスープ オレンジ パンブキンサラダ エネルギー 494 kcal	
昼食	ご飯 鮭のきのこと焼き 大根の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 556 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ エネルギー 552 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 【付】ブロッコリー 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ エネルギー 602 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 572 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 バナナ エネルギー 538 kcal	おにぎり 1個 きつねうどん 焼売 なすの華風浸し バナナ エネルギー 566 kcal	ご飯 あじのねぎ味噌焼き 【付】いんげん もやしの煮浸し ブロッコリーサラダ かき玉汁 バナナ エネルギー 522 kcal
	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 570 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 南瓜の煮付け 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 465 kcal	ご飯 ほっけ焼き 【付】キャベツの和え物 角麩煮 青菜のぬた すまし汁 エネルギー 490 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 【付】玉ねぎの炒め物 なすの煮付け 白菜のごま和え すまし汁 エネルギー 497 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 【付】わらのおかか和え 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 596 kcal	ご飯 たらのきのソースかけ 【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 489 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 595 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
朝食	◎基本メニュー 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	◎基本メニュー 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 355 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 味噌汁 梅干し 野菜サラダ エネルギー 444 kcal	◎基本メニュー 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 408 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 ふりかけ スパゲティサラダ エネルギー 451 kcal	◎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 エネルギー 426 kcal	
	◎パン ロールパン2個 えび団子煮 コンソメスープ オレンジ マカロニサラダ エネルギー 417 kcal	◎パン ロールパン2個 ウインナーソテー コンソメスープ キウイフルーツ 青菜のきのこ和え エネルギー 378 kcal	◎パン 食パン 卵とじ コンソメスープ バナナ 野菜サラダ エネルギー 402 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーの洋風煮 コンソメスープ オレンジ 豆腐のサラダ エネルギー 330 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー コンソメスープ バナナ スパゲティサラダ エネルギー 394 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 エネルギー 361 kcal	
昼食	チキンカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 627 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 ミネストローネ オレンジ エネルギー 562 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 青りんごゼリー エネルギー 629 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 バナナ エネルギー 590 kcal	ご飯 鶏肉から揚げ 【付】キャベツ(生) 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 583 kcal	おにぎり 1個 五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ エネルギー 635 kcal	
	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 545 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 601 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 548 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 【付】わらのなめたけ和え 糸昆布煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 エネルギー 561 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 523 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 588 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。