

4月メニュー表

シニアハウス健康の森

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 青菜の炒り卵 味噌汁 のり佃煮 カリフラワーサラダ 487 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し ポテトサラダ 514 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの洋風煮 味噌汁 たいみそ 豆腐のサラダ 478 kcal	◎基本メニュー 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 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 のり佃煮 マカロニサラダ 449 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 南瓜のポターージュ ヨーグルト 青菜のサラダ 469 kcal	
	◎パン ロールパン2個 青菜の炒り卵 コンソメスープ オレンジ カリフラワーサラダ 474 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 キウイフルーツ ポテトサラダ 510 kcal	◎パン 食パン つくねの洋風煮 コンソメスープ バナナ 豆腐のサラダ 415 kcal	◎パン 食パン ソーセージと野菜ソテー コンソメスープ オレンジ スパゲティサラダ 381 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ コンソメスープ オレンジ マカロニサラダ 433 kcal		
昼食	桜ご飯 揚げ肉団子の甘辛たれ 【付】ミックスベジタブル 若竹煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ 575 kcal	ご飯 ほっけみりん焼 【付】甘酢生姜 なすの味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 パニラムース 543 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁 オレンジ 581 kcal	きじ焼き丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 620 kcal	おにぎり 1個 五目うどん れんこんの金平 キャベツサラダ バナナ 621 kcal	キーマカレー ささみのサラダ 杏仁フルーツ 612 kcal	
	ご飯 鮭の白味噌煮 【付】里芋 白菜と厚揚げ煮つけ きゅうりとカニカマのサラダ すまし汁 509 kcal	ご飯 鶏の焼き南蛮 南瓜のかにあんかけ 味付きめかぶ 味噌汁 558 kcal	ご飯 ふくさ焼き 【付】もやしの和え物 キャベツソテー 納豆 すまし汁 520 kcal	ご飯 あじの粕漬焼き 【付】ブロッコリー 里芋の煮ころがし しらすおろし すまし汁 511 kcal	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 【付】いんげん生姜和え 厚揚げの煮付け もずく酢 すまし汁 585 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 582 kcal	
朝食	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	
	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 ふりかけ パンブキンサラダ Iエネルギー 500 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 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトソテー 味噌汁 梅干し アスパラサラダ 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 味噌汁 たいみそ 青菜のサラダ 445 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 味噌汁 のり佃煮 菜の花の和え物 399 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ハムエッグ 南瓜のポターージュ ヨーグルト ポテトサラダ 538 kcal
昼食	ご飯 鮭のバター醤油ニエル 【付】ブロッコリー じゃがいもとツナのソテー 大根サラダ コンソメスープ バナナ 586 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 591 kcal	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ パインゼリー 644 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 オレンジ 526 kcal	豆ご飯 牛肉コロッケ 【付】キャベツ(生) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 キウイフルーツ 683 kcal	ロールパン 鮭のクリームパスタ 肉団子のコンソメ煮 あわせるゼリー コンソメスープ 568 kcal	ゆかりご飯 【付】おろし大根の鶏団子鍋 フルーツポンチ ＜鍋の日＞ 462 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 Iエネルギー 541 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 553 kcal	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 すまし汁 570 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 566 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 505 kcal	ご飯 豚と野菜の卵焼き 【付】菜の花 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 652 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 583 kcal
朝食	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	
	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーと卵のコンソメ煮 味噌汁 ふりかけ 大根サラダ Iエネルギー 438 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 味噌汁 のり佃煮 菜の花のお浸し 368 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 味噌汁 たいみそ 野菜サラダ 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜入り炒り卵 味噌汁 ふりかけ 和え物 445 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 のり佃煮 ツナサラダ 406 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ コンソメスープ ヨーグルト ポテトサラダ 470 kcal
昼食	ご飯 ポークケチャップ 春野菜の洋風煮 青菜のサラダ コンソメスープ バナナ 621 kcal	カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え 589 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 【付】いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ 568 kcal	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ バナナ 590 kcal	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 603 kcal	おにぎり 1個 ちゃんぽん風 えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ 685 kcal	炊き込みご飯 ほっけ焼き 【付】甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 オレンジ 531 kcal
	ご飯 赤魚の照り煮 【付】いんげん和え物 金平ごぼう 白花豆 味噌汁 Iエネルギー 538 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 597 kcal	ご飯 さけのマヨネーズ焼 【付】アスパラコーン 切干大根のカレー煮 豆サラダ 味噌汁 689 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 南瓜の煮付け とろろ 味噌汁 588 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 すまし汁 559 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 515 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 【付】オイスター炒め 春雨サラダ 青菜の煮浸し 味噌汁 631 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 味噌汁 ふりかけ 青菜のお浸し Iエネルギー 388 kcal	◎基本メニュー 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 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し マカロニサラダ 535 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 たいみそ 菜の花の和え物 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 味噌汁 のり佃煮 玉ねぎのサラダ 449 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 オムレツ コーンスープ ヨーグルト 大根とハムのマリネ 474 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 コンソメスープ バナナ 青菜のお浸し Iエネルギー 373 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 コンソメスープ オレンジ スパゲティサラダ 409 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 マカロニサラダ 535 kcal	◎パン ロールパン2個 ポークビーンズ コンソメスープ バナナ 菜の花の和え物 419 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ コンソメスープ キウイフルーツ ポテトサラダ 446 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 玉ねぎのサラダ 436 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 Iエネルギー 641 kcal	ご飯 鱈の竜田焼(山椒風味) [付]ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 かき玉汁 キウイフルーツ 524 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 オレンジ 574 kcal	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(生) 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 602 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 味噌汁 オレンジ 556 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 564 kcal	炊き込みご飯 揚げだし豆腐 肉じゃが 胡瓜の酢の物 すまし汁 キウイフルーツ 568 kcal
	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 Iエネルギー 508 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]アスパラのおかか和え さつまいもの旨煮 いんげん酢味噌和え 味噌汁 587 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 575 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 624 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 595 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)				
朝食	◎基本メニュー ご飯 そばろ炒め 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ Iエネルギー 427 kcal	◎基本メニュー ご飯 肉団子の洋風煮 味噌汁 のり佃煮 野菜サラダ 486 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜入り炒り卵 味噌汁 梅干し ブロッコリーのサラダ 477 kcal				
	◎パン ロールパン2個 そばろ炒め コンソメスープ バナナ ポテトサラダ Iエネルギー 429 kcal	◎パン ロールパン2個 肉団子の洋風煮 コンソメスープ キウイフルーツ 野菜サラダ 491 kcal	◎パン 食パン 野菜入り炒り卵 コンソメスープ オレンジ ブロッコリーのサラダ 406 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 Iエネルギー 636 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 613 kcal	ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ(生) れんこんの金平 ナムル 中華スープ マスカットゼリー 613 kcal				
	ご飯 海老入り卵焼き [付]大根サラダ ちくわの炒め煮 アスパラのごま和え すまし汁 Iエネルギー 486 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 482 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 591 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。