

## ◆◆◆献立表◆◆◆

2024年10月

サニーステージ深大寺

《常食》

	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)	
朝食	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 小松菜の胡麻和え なめこのおろし和え 牛乳	御飯 味噌汁 海老団子の煮物 もやし高菜炒め かぶの甘酢和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 根菜とさつま揚げの煮物 茄子の生姜炒め 梅かつおザーサイ 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	
昼食	御飯 コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 スナップエンドウのソテー 水菜と大根サラダ	たけのご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 高野豆腐の炊き合わせ 春雨の酢の物	深川井 味噌汁 大豆とひじきのサラダ カリフラワーの焼き浸し	御飯 卵スープ 白身魚のあんかけ シュウマイ 青梗菜の中華ドレッシング和え	御飯 コンソメスープ ポークピカタ ブロッコリーのミモザサラダ しめじのソテー	
おやつ	原宿ドック	大学芋	饅頭	どらやき	バナナクレープ	どらやき	
夕食	御飯 味噌汁 スズキのマスタード焼き チンゲンサイとエリンギの炒め物 もやしサラダ	御飯 すまし汁 鯖の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 牛肉じゃが ピーマンと青菜のソテー れんこん煮物	御飯 すまし汁 鮭の柚子味噌焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 味噌汁 豚肉と牛蒡の塩炒め ぜんまいの煮物 小松菜のマヨネーズ和え	御飯 味噌汁 タラのムニエル ふきと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物	
	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	
朝食	パン コンソメスープ ポークビーンズ アスパラのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め 大根のおかか煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 キャベツの高菜炒め スナップエンドウのピーナツ和え ヤクルト	パン パンキンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し しその実漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き ハムと玉ねぎのソテー 春菊の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 里芋のおかか煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの塩炒め さつま揚げと白菜煮 もやしの胡麻風味サラダ	御飯 すまし汁 鮭のバター醤油焼 里芋とナスの田楽 コボウサラダ	ハヤシライス 野菜スープ いんげんとじゃこのソテー たまごサラダ フルーツ	とんこつラーメン 春巻き ザーサイのナムル フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き 五目信田煮 しらたきのたらこ和え	中華丼 中華スープ ピーマンのソテー もやしの中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ ポテトサラダ ケーキ
おやつ	しっとり饅頭	焼きプリンタルト	ロールケーキ	プチ肉まん	今川焼き	芋ぜんざい	
夕食	御飯 味噌汁 干草焼きおろし添え 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃが芋とベーコンのソテー 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 白和え	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐銀あんかけ 竹輪と里芋の煮物 あざりとわかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 鯖の南部焼き 切り昆布の煮付 ブロッコリーの桜海老和え	御飯 味噌汁 親子煮 キャベツの塩炒め 冷奴	御飯 すまし汁 鯖の柚庵焼き かぼちゃのいとこ煮 揚げ茄子の煮浸し
	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)	
朝食	ピザトースト コンソメスープ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ さきみと水菜の和風和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやしの炒め物 いんげんの辛し和え ヤクルト	パン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 セロリのマリネ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 車麩と椎茸の煮物 人参の胡麻和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き 茄子の生姜炒め物 キャベツのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の梅香やき ピーマンと白瀧の金平 ほうれん草とシラスのお浸し	御飯 中華スープ 回鍋肉 海老しゅうまい レンコンの胡麻風味サラダ	グリーンピースご飯 すまし汁 カレイの香味焼き 豆腐の田楽 ブロッコリーの和え物	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜飯おにぎり	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜飯おにぎり	御飯 すまし汁 鶏肉と厚揚げのチリソース煮 筍とさつま揚げの煮物 春雨サラダ	三色ちらし寿司 味噌汁 南瓜サラダ キャベツソテー フルーツ
おやつ	紅茶ケーキ	抹茶ババロア	バームクーヘン	小倉まんじゅう	スイスロール	ワッフル	
夕食	御飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌マヨ焼き ニラとキノコのソテー 長いもとオクラのわさび醤油	御飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ピーマン炒め カニと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜とエリンギの炒め物 大根サラダ	御飯 味噌汁 鯖の野菜蒸し 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー もやしと人参の辛子酢和え	御飯 味噌汁 ホキの西京漬焼 南瓜のそぼろあんかけ 山菜となめこのおろし和え	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 切干大根の煮物 焼き茄子
	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	
朝食	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とベーコンのポトフ 豆サラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 さんまおかか煮 減塩醤油 卵とニラのソテー めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のソテー ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 がんも野菜の煮物 青梗菜とツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 牛肉のバターソテー ひじき煮 かぶの甘酢和え	ビーフカレー コンソメスープ アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ	牛丼 味噌汁 わかめとオクラの酢の物 温泉卵	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 ジャーマンポテト 青菜の和え物	山菜とろろそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 卵の花サラダ 大根の柚子和え	御飯 すまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐と菜の花の含め煮 青梗菜の和え物
おやつ	もみじまんじゅう	プリン	エクレア	青りんごゼリー	今川焼き	ドーナツ	
夕食	御飯 味噌汁 鯖の塩焼 ぜんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 鯖の西京焼き れんこん金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 メルルーサのレモン醤油蒸し けんちん炒め トマトの和風サラダ	御飯 すまし汁 揚げ豆腐そぼろあん 竹の子の煮付け おくらと山芋のねばねばサラダ	御飯 味噌汁 大根のバター醤油焼き 大根とちくわの煮物 菜の花のごまマヨ和え	御飯 すまし汁 筑前煮 アスパラとキノコのソテー キャベツと桜海老の和え物	御飯 かき玉汁 厚揚げと野菜の味噌炒め とうがんの煮物 白菜のゆかり和え
	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)			
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーソテー マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 ごぼうと大豆のソテー とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 野菜ときこの卵とじ 大根のドレッシング和え 南瓜のレモン煮 ヤクルト	フレンチトースト コンソメスープ キャベツとウインナーのソテー ビーンズサラダ ヨーグルト 牛乳			
昼食	御飯 味噌汁 豚ロースのソテー ほうれん草とコーンのソテー カレーポテトサラダ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨のソテー 青梗菜の中華和え	御飯 コンソメスープ タンダリーチキン いんげんとハムのソテー マセドアンサラダ	オムライスデミグラスソース パンキンポタージュ マカロニサラダ りんごのコンポート			
おやつ	まんじゅう	いもようかん	スイスロール	かぼちゃババロア			
夕食	御飯 味噌汁 鱈の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 すまし汁 肉じゃが 蟹シュウマイ カリフラワーの明太子和え	御飯 味噌汁 ほきの野菜あんかけ ぜんまいの煮物 もずくの酢の物	御飯 味噌汁 魚のピカタ きのこのソテー ほうれん草の土佐和え			