



11月献立表



サニーステージ大和

		2024/11/1(金)					2024/11/2(土)		
朝食	11/4 土鍋御飯 大きな豚肉の生姜焼き 白菜の浅漬け けんちん汁	11/27 秋の日 さんま 栗ごはん さんまの塩焼き きのこの炒め物 柿 栗ごはん すまし汁					鶏肉と野菜のソテー カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 425kcal		野菜つみれの煮物 いんげんのピーナツ和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 411kcal
	11/13 誕生日会 三色そばろ丼 冬瓜のうすくず煮 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	新鮮なさんまの見分け方 ①口先が黄色い ②目が潤んでいる ③腹がしっかりと太っている					豚肉の味噌炒め 大学芋 フルーツ 御飯 すまし汁 685kcal		揚げ鶏のおろしあん 車麩のやわらか煮 小松菜のわさび和え 御飯 みそ汁 491kcal
昼食									
おやつ									
夕食									
		2024/11/3(日)	2024/11/4(月)	2024/11/5(火)	2024/11/6(水)	2024/11/7(木)	2024/11/8(金)	2024/11/9(土)	
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー 白菜とツナのサラダ ジュース フレンチトースト スープ 361kcal	目玉焼 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 537kcal	お魚豆腐揚げの煮物 チンゲンサイの海苔和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 401kcal	じゃがいものそばろ煮 オクラの和え物 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 432kcal	かに風味雑炊 はんぺんと野菜の煮物 もやしのごま和え 漬物 牛乳 405kcal	厚焼たまご なめたけ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 452kcal	がんもの煮付 白菜のゆず和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 376kcal		
昼食	チキンカレー コンビネーションサラダ フルーツヨーグルト スープ 566kcal	大きな豚肉の生姜焼き 土鍋御飯	あんかけラーメン 水餃子 花野菜サラダ ヤクルト 551kcal	根菜の酢鶏 切り昆布と大豆の煮物 菜の花の辛子和え 御飯 みそ汁 572kcal	たららのパン粉焼き ビーフソテー 南瓜サラダ 御飯 みそ汁 543kcal	イタリアンハンバーグ イタリアンサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ 542kcal	チキン南蛮 蓮根の炒り煮 切干大根の酢の物 御飯 みそ汁 599kcal		
おやつ	豆入り蒸しパン 111kcal	饅頭 102kcal	小豆ミルクかん 74kcal	ぶどうゼリー 62kcal	森お楽しみおやつ森		バナナマフィン 138kcal	マンゴープリン 89kcal	
夕食	肉団子の甘酢炒め 豆腐のあんかけ 枝豆のみぞれ和え 御飯 かき玉汁 556kcal	鶏肉のマヨネーズ焼 ほうれん草のソテー 春雨サラダ 御飯 みそ汁 530kcal	鯖の塩焼き いんげんと竹輪の炒め煮 マカロニサラダ 御飯 すまし汁 664kcal	豚肉のぼん酢炒め 白菜と油揚げの煮浸し フルーツ 御飯 すまし汁 440kcal	鶏肉の焼肉風炒め 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 みそ汁 449kcal		白身魚のねぎみそ焼 高野豆腐の煮物 キャベツのしその実和え 御飯 すまし汁 402kcal	肉じゃが なすの田楽 オクラの梅肉和え 御飯 すまし汁 559kcal	
		2024/11/10(日)	2024/11/11(月)	2024/11/12(火)	2024/11/13(水)	2024/11/14(木)	2024/11/15(金)	2024/11/16(土)	
朝食	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ジュース パン スープ 406kcal	竹輪と里芋の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 480kcal	肉団子の煮物 白菜の梅しそ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 464kcal	大根と豚肉の旨煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 417kcal	豆乳リゾット なすとピーマンの味噌炒め もやしのサラダ 野菜ジュース 489kcal	はんぺんの磯辺焼き 青菜の辛子和え 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 386kcal	豆腐サンドの煮物 キャベツの甘酢和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 415kcal		
昼食	白身魚のムニエルバターソース 小松菜の煮浸し フルーツ 御飯 みそ汁 383kcal	鶏肉ときのこのシチュー メンチカツ フレンチサラダ バターライス 583kcal	ナポリタン コールスローサラダ フルーツ スープ 427kcal	和食一富士		カツ煮 いんげんの炒め物 かぶの柚子和え 御飯 みそ汁 500kcal	鱈のきのこあんかけ 里芋の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 442kcal	高菜チャーハン シューマイ ほうれん草のくるみ和え 中華スープ 412kcal	
おやつ	シュークリーム 63kcal	紅茶ケーキ 115kcal	カフェオレゼリー 79kcal	チキンピカタ 切干大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 475kcal	さばの味噌煮 五目豆 春雨サラダ 御飯 すまし汁 496kcal	鶏肉のさっぱりお酢煮 ツナとキャベツのソテー なめたけおろし 御飯 みそ汁 465kcal	白玉ぜんざい 119kcal	さつまいも蒸しパン 114kcal	
夕食	豚肉のオニオンスターソース炒め ひじきサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 504kcal	肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 海草サラダ 御飯 みそ汁 475kcal	切干大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 480kcal						
		2024/11/17(日)	2024/11/18(月)	2024/11/19(火)	2024/11/20(水)	2024/11/21(木)	2024/11/22(金)	2024/11/23(土)	
朝食	ロールパンサンド 大根と水菜のサラダ ジュース スープ 353kcal	肉詰いなり煮付け 納豆 味のり 牛乳 御飯 みそ汁 526kcal	竹輪とさつまいもの含煮 小松菜の梅おかか和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 449kcal	野菜つみれの煮物 白菜のゆず和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 420kcal	きのこ雑炊 じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーの辛子和え 漬物 牛乳 413kcal	さつまいもと里芋の煮物 大根のごま和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	ハムエッグ 青梗菜のおかか和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 434kcal		
昼食	豚肉のぼん酢生姜炒め かぼちゃの煮物 フルーツ わかめ御飯 みそ汁 538kcal	鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう キャベツと塩昆布の和え物 御飯 みそ汁 583kcal	カレーうどん 高野豆腐の玉子とじ 枝豆のみぞれ和え ヤクルト 596kcal	豆腐ハンバーグボン酢だれ なすの炒め物 フルーツ 御飯 みそ汁 549kcal	鶏の味噌マヨ焼き とうがんの煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 454kcal	あじフライ レンコンの甘酢炒め 春菊とちくわの梅和え 御飯 みそ汁 556kcal	豚肉のチャブチエ なすの煮浸し ひじきサラダ 御飯 みそ汁 664kcal		
おやつ	抹茶ミルク寒天 小豆がけ 82kcal	ロールケーキ 122kcal	コーヒーゼリー 46kcal	どら焼き 99kcal	いちごムース 44kcal	チョコレートババロア 104kcal			
夕食	チキンステーキ たまねぎソース ほうれん草の煮浸し オクラの和え物 御飯 すまし汁 507kcal	八宝菜 こんにゃくの甘酢炒め 煮豆 御飯 みそ汁 498kcal	赤魚の煮付 ふろふき大根 菜の花のピーナツ和え 御飯 すまし汁 446kcal	親子煮 シューマイ 春菊のなめたけ和え 御飯 すまし汁 432kcal	白身魚のカレームニエル ビーフソテー もやしのナムル 御飯 コンソメスープ 460kcal	麻婆豆腐 春巻 かぶサラダ 御飯 中華スープ 429kcal	鯖の照焼 野菜の炒め物 煮豆 御飯 みそ汁 516kcal		
		2024/11/24(日)	2024/11/25(月)	2024/11/26(火)	2024/11/27(水)	2024/11/28(木)	2024/11/29(金)	2024/11/30(土)	
朝食	ウインナーのケチャップ炒め ツナサラダ ジュース パン コンソメスープ 376kcal	さつまいも揚げと野菜の炒め物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 461kcal	肉詰めいなり煮物 ほうれん草のなめたけ和え 味のり 牛乳 御飯 みそ汁 414kcal	ふの玉子とじ チンゲンサイのお浸し 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 432kcal	中華雑炊 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 420kcal	なすとさつまいもの甘酢炒め 白菜の海苔和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 457kcal	厚焼たまご ブロッコリーの辛子和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 436kcal		
昼食	キーマカレー スパゲティサラダ フルーツ スープ 639kcal	豚肉の柳川風 高野豆腐の含め煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 619kcal	きのこあんかけそば 野菜コロッケ 小松菜のからし和え ヤクルト 512kcal	秋の日 さんま 栗ごはん		チンジャオロース風 カニ入りしゅうまい いんげんのツナマヨ和え 御飯 スープ 553kcal	まいたけとベーコンのガーリックピラフ 白身魚フライ 春雨のサラダ スープ 436kcal	白身魚のおろしポン酢がけ じゃが芋の旨煮 オクラのおかか和え 御飯 みそ汁 480kcal	
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	杏仁豆腐 77kcal	チョコパン 109kcal	スイートポテト 128kcal	かぼちゃケーキ 129kcal	オレンジゼリー 52kcal	黒みつかん 70kcal		
夕食	筑前煮 ほうれん草の炒め物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 481kcal	鶏肉の香味焼 切干大根の煮物 梅おかか和え 御飯 みそ汁 382kcal	あじの柚庵焼 れんこんの煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 403kcal	餃子 春雨の和え物 煮豆 御飯 わかめスープ 537kcal	かれないの煮付 豆腐のそばろ煮 酢の物 御飯 みそ汁 463kcal		鶏肉のねぎ味噌焼 切昆布の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 412kcal	チャンプル 白菜と油揚げの煮浸し 小松菜の香味和え 御飯 みそ汁 467kcal	

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。