

11月献立表

葉が紅に黄に褐色に色付く季節は...

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を増進させる効果があります。今月は、食材でさつま芋やきのこを使い、お料理では「吹き寄せちらし寿司」など季節を感じて頂けるお食事をご提供させていただきます。



								11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝食								御飯 ベーコンと野菜の炒め物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツ いんげんのツナサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 えび真丈の含め煮 三色和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食								五目炒飯 かに風味焼売 もやしと 人参のザーサイ和え 中華スープ ミニケーキ	御飯 あぶらかれいの 香味ソース なすの田舎煮 長芋の梅だれ 味噌汁	【文化の日】 御飯 天ぷら盛り合わせ 切り昆布の煮物 漬物 味噌汁
おやつ								ショコラスペシャル	バウムクーヘン(チーズ)	もみじまんじゅう
夕食								御飯 あじの野菜蒸し れんこん金平 アスパラのからし和え 味噌汁	御飯 牛肉と豆腐のみぞれ煮 ピーマンとツナの塩炒め しろ菜と ほたて風味の和え物 味噌汁	御飯 鱈のもろみ味噌焼き じゃが芋の青海苔バター トマトとわかめの和え物 すまし汁
1日計								1食材:-:1545kcal タバク:50.3g 脂質:47.0g 食塩相:7.8g	1食材:-:1533kcal タバク:58.0g 脂質:47.3g 食塩相:8.1g	1食材:-:1470kcal タバク:51.6g 脂質:34.8g 食塩相:8.4g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



11月献立表

2024年11月4日～11月10日

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)	
								
朝食	御飯 ソーセージソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／ツナと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 スナップえんどうのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン 野菜ソテー ／ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 納豆 ゆかり和え 味噌汁 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	
昼食	太巻き寿司 ・いなり寿司 さばの味噌煮 かぶのしらす和え すまし汁 おろし白桃ゼリー	スパゲッティミートソース 南瓜のグラタン ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 鶏大葉チーズサンドカツ 茄子のオランダ煮 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 筍の土佐煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	特別食 		からだ元気【歯を大事にしよう】 金平御飯 鶏肉のヨーグルト味噌漬け焼き ほうれん草としめじの煮浸し 大根のしらす和え すまし汁	わかめ御飯 ほっけの山椒焼き さつま揚げと野菜の煮物 長芋の塩昆布和え 味噌汁
おやつ	薄皮ピーナツパン	おにぎり煎餅	コーヒー牛乳プリン	ソフトクレープ(いちご)	ドーナツ(チョコ)	バナナケーキ	さつま芋とりんごのパウンドケーキ	
夕食	御飯 つくね焼き 冬瓜のかにかまあん もずく酢 味噌汁	御飯 太刀魚のわさび醤油 ひじきの煮物 いんげんのくすみ和え 味噌汁	御飯 さわらのはちみつ照り焼き 煮しめ 冷奴 すまし汁	御飯 豚肉と野菜の オイスター炒め ブロッコリーのほたて風味あん 中華くらげの和え物 中華スープ	御飯 白身魚の味噌バターソース ふきの土佐煮 おくらの生姜和え すまし汁	御飯 赤魚の煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁	
1日計	1食材:-:1517kcal タバク:46.2g 脂質:39.1g 食塩相:8.2g	1食材:-:1514kcal タバク:55.3g 脂質:54.4g 食塩相:9.5g	1食材:-:1653kcal タバク:69.0g 脂質:50.9g 食塩相:7.8g	1食材:-:1488kcal タバク:64.6g 脂質:44.5g 食塩相:8.8g	1食材:-:1442kcal タバク:60.0g 脂質:16.2g 食塩相:5.4g	1食材:-:1555kcal タバク:67.5g 脂質:41.8g 食塩相:7.8g	1食材:-:1601kcal タバク:59.5g 脂質:44.0g 食塩相:8.8g	

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



11月献立表

2024年11月11日～11月17日

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
							
朝食	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 かにかまサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ポイルウインナー ／キッシュ風 コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン スクランブルエッグ ／ソーセージステーキ トマトスープ フルーツ 牛乳	御飯 いわしの煮物 ふりかけ 南瓜サラダ 味噌汁 ヨーグルト	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー おくらの和え物 とろろ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き スナップえんどうの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 牛肉じゃが ピーマンと厚揚げの炒め物 浅漬け 味噌汁	とろろそば 厚焼玉子 春菊とほたて風味の和え物 りんごヨーグルト	【駅弁・熊本県】 栗めし 白菜の旨煮 わかめの三杯酢 味噌汁 フルーツあんみつ	御飯 白身魚の香味だれ ぜんまいの炒め煮 アスパラの胡桃和え 味噌汁	【七五三】 秋の吹き寄せちらし寿司 かぶの薄くず煮 いんげんのごま和え すまし汁 いちごムース	御飯 めばるのみりん漬け焼き 五目野菜の味噌金平 京五色漬け すまし汁	かやく御飯 鶏肉とさつま芋の旨煮 ほうれん草の炒め物 味噌汁 ぶどうゼリー
おやつ	塩まんじゅう	どら焼き	バターケーキ	きなこ蒸しパン	ようかん	ミルククーラードーナツ	たい焼き
夕食	御飯 助宗たらの竜田焼き 大豆五目煮 かぶの和え物 味噌汁	ひじき御飯 茹で豚の玉ねぎソース 花しんじょうの炊き合わせ わさび豆腐 味噌汁	御飯 カレイの煮付け 里芋のずんだがけ しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 鶏大根 ごぼうのゆず胡椒炒め かにかまサラダ 味噌汁	ライス ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋の ガーリックバター炒め コーンサラダ コンソメスープ	御飯 さわらの梅だれ 冬瓜のかにかまあん 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁
1日計	1材料-:1476kcal タバク:59.2g 脂質:34.0g 食塩相:7.5g	1材料-:1671kcal タバク:63.5g 脂質:61.5g 食塩相:10.0g	1材料-:1474kcal タバク:59.1g 脂質:30.1g 食塩相:8.4g	1材料-:1534kcal タバク:61.6g 脂質:36.8g 食塩相:7.6g	1材料-:1667kcal タバク:60.5g 脂質:41.7g 食塩相:8.8g	1材料-:1467kcal タバク:53.7g 脂質:36.9g 食塩相:8.7g	1材料-:1496kcal タバク:60.6g 脂質:34.4g 食塩相:7.8g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



11月献立表

2024年11月18日～11月24日

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
							
朝食	御飯 いわしと野菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン 魚肉ソーセージのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ひじき入りすり身の煮物 かにかまサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン オムレツ ／温野菜サラダ コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 かぶのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のベーコン炒め 千切り野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の旨煮 海老とわかめの和え物 すまし汁	醤油ラーメン 長芋のたらこ炒め 水菜と人参のナムル やわらか杏仁	菜飯 赤魚の酒蒸し 金平ごぼう うの花 味噌汁	特別食 	親子丼 いかと長芋の炒め物 おくらのわさび和え 味噌汁 いちごゼリー	【勤労感謝の日】 御飯 かつおのたたき 茶碗蒸し 浅漬け 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ おろしソース 焼きビーフン アスパラのおかか和え 味噌汁
おやつ	あんバタまん	エクレア	抹茶クリームパンケーキ	星たべよ(煎餅)	カステラ	ロールケーキ(チョコ)	ドーナツ
夕食	御飯 さばの醤油麹焼き 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 豆腐とにらのチャンプルー もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 なめ茸和え おくらのゆず和え すまし汁	麦ごはん 鮭の塩焼き 煮しめ 白菜の梅かつおかけ 味噌汁	御飯 麻婆なす 春巻き ナムル 中華スープ	御飯 豚肉の生姜焼き 大豆の炒り煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の山椒味噌焼き 南瓜の甘煮 長芋の二色和え すまし汁
1日計	1食あたり:1758kcal タンパク:63.2g 脂質:59.5g 食塩相:9.8g	1食あたり:1426kcal タンパク:51.9g 脂質:43.5g 食塩相:8.3g	1食あたり:1538kcal タンパク:55.1g 脂質:48.6g 食塩相:8.8g	1食あたり:1530kcal タンパク:67.7g 脂質:26.6g 食塩相:6.1g	1食あたり:1541kcal タンパク:49.9g 脂質:44.4g 食塩相:8.5g	1食あたり:1547kcal タンパク:72.2g 脂質:43.0g 食塩相:8.3g	1食あたり:1380kcal タンパク:50.7g 脂質:28.2g 食塩相:8.1g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館



11月献立表

2024年11月25日～11月30日

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
						
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ツナと野菜の炒め物 /ソーセージステーキ ポターージュ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン スクランブルエッグ /ミートボール コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 海老ボールと野菜の生姜煮 納豆 おくらのほたて風味和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	ご当地【福岡県】 御飯 鶏のすきやき風煮 ゆず胡椒入り卵焼き 香の物 味噌汁	たぬきうどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	御飯 あじフライ さつま芋の煮物 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁	御飯 厚揚げと海老の旨塩がらめ ほうれん草と 椎茸のさっと煮 しらすおろし 味噌汁	カレーライス カッターチーズのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	御飯 マスの梅焼き キャベツのバター炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁
おやつ	ワッフル	青りんごゼリー	人形焼き	プリン	バウムクーヘン	コーヒーサンドモカ
夕食	御飯 めばるのバター醤油 さつま揚げと根菜の煮物 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 茹で豚 胡麻だれ 冬瓜のかにかまあん キャベツの塩昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 胡瓜と蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 ほっけのごま漬け焼き 揚げ茄子のそぼろ餡かけ トマトの青じそ風味 味噌汁	御飯 鶏肉の葱だれ じゃが芋とそら豆の炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁
1日計	1食あたり:1514kcal タバク:68.6g 脂質:42.7g 食塩相:8.5g	1食あたり:1491kcal タバク:51.2g 脂質:42.7g 食塩相:9.4g	1食あたり:1513kcal タバク:56.1g 脂質:35.5g 食塩相:7.8g	1食あたり:1533kcal タバク:61.9g 脂質:53.4g 食塩相:8.0g	1食あたり:1637kcal タバク:55.0g 脂質:47.9g 食塩相:8.4g	1食あたり:1583kcal タバク:59.0g 脂質:50.9g 食塩相:8.2g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ野比式番館

