

10月献立表

皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。
秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの楽しみ方で表現されます。
皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。
わたしたちは『食欲の秋』をお楽しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。



	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝食	パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 納豆 アスパラの和え物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 海老ボールの煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	とろろうどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆 ミニケーキ	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 椎茸のさつと煮 しらすおろし、味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ コンソメスープ フルーツムース	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	ご当地【京都府】 てっぽうおにぎり 赤魚の味噌漬け焼き ひじきの炊いたん かぶのゆず漬け すまし汁
おやつ	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	星たべよ(煎餅)
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜のかにかまあん キャベツの塩昆布和え 味噌汁	わかめ御飯 茹で豚 胡麻だれ 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	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋といかの煮物 おくらの三杯酢 味噌汁
1日計	1食材:-:1675kcal タバク:62.2g 脂質 :47.6g 食塩相:9.2g	1食材:-:1610kcal タバク:54.1g 脂質 :44.2g 食塩相:9.4g	1食材:-:1487kcal タバク:59.4g 脂質 :47.7g 食塩相:8.4g	1食材:-:1577kcal タバク:57.7g 脂質 :45.0g 食塩相:8.3g	1食材:-:1545kcal タバク:61.2g 脂質 :45.5g 食塩相:9.0g	1食材:-:1457kcal タバク:55.9g 脂質 :32.4g 食塩相:9.9g

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。

サニーステージ北鎌倉



10月献立表

2024年10月7日～10月13日

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
						特別食	
朝食	御飯 目玉焼き スナップえんどうの おかか和え ふりかけ 味噌汁、フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ パンプキンサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 ほうれん草の生姜和え 味噌汁 ヨーグルト	パン ポターージュ バイクドエッグ フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 梅干し 味噌汁 ジョア	御飯 肉団子の和風あんかけ タラモサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 キャベツのゆず和え のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 浅漬け 味噌汁	ソース焼きそば 焼売 中華スープ やわらか杏仁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ブロッコリーの かにかまあん 蒸し鶏の和え物 味噌汁	菜めし あじの塩麹焼き ひじきの煮物 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁	からだ元気【風邪予防】 なすのミートドリア 南瓜とブロッコリーの ごまマヨサラダ あんずとレモンのゼリー 生姜風味のスープ	特別食 	御飯 あぶらかれいの きのごバターソース 真砂炒め おくらの香味和え 味噌汁
おやつ	カステラ	いちごスペシャル	薄皮こしあんパン	おにぎりせんべい	ドーナツ (チョコ)	ソフトクレープ(バナナ)	抹茶プリン
夕食	ゆかり御飯 さわらの山椒焼き なべしぎ トマトと豆苗の和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の利休焼き がんもの含め煮 白菜のからし和え 味噌汁	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め おくらの和え物 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の 肉味噌炒め ふきの土佐煮 しらすおろし すまし汁	御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 塩だれキャベツ 赤だし	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 トマトの大葉和え すまし汁	御飯 鶏肉の中華葱だれ いかとにらのチヂミ 春雨サラダ 中華スープ
1日計	1補材*:1477kcal タンパク:59.4g 脂質:36.5g 食塩相:7.3g	1補材*:1693kcal タンパク:56.7g 脂質:51.8g 食塩相:8.8g	1補材*:1561kcal タンパク:67.8g 脂質:30.1g 食塩相:9.0g	1補材*:1486kcal タンパク:54.6g 脂質:46.0g 食塩相:10.7g	1補材*:1463kcal タンパク:49.6g 脂質:35.8g 食塩相:8.2g	1補材*:1691kcal タンパク:61.0g 脂質:40.3g 食塩相:5.4g	1補材*:1498kcal タンパク:61.2g 脂質:37.4g 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。

サニーステージ北鎌倉



10月献立表

2024年10月14日～10月20日

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と 野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁、フルーツ	パン トマトスープ オムレツ フルーツ ジョア	御飯 かにすり身と南瓜の煮物 納豆 白菜のゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 パンプキンサラダ 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	炊き込み御飯 白身魚の幽庵焼き 春雨の旨煮 たたき胡瓜 味噌汁	【十三夜】 鮭のちらし寿司 ピーマンと さつま揚げの炒め 長芋の塩だれ和え あずきプリン、味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ さつま芋金平 もずく酢 味噌汁	御飯 あじの南蛮焼き ひじきとあさりのしぐれ煮 ブロッコリーの くるみ味噌かけ すまし汁	スパゲッティナポリタン 白菜のサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 鶏肉と野菜の揚げ出し ほうれん草のさっと煮 白和え すまし汁	御飯 さわらの はちみつ照り焼き ブロッコリーの炒め物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁
おやつ	ロールケーキ (バニラ)	バウムクーヘン (チーズ)	どら焼き	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	さつま芋とりんごのパウンドケーキ	黒糖&きなこパンケーキ
夕食	御飯 茹で豚 味噌だれ たけのこのおおか炒め 小松菜の梅肉がけ すまし汁	御飯 和風ハンバーグ 玉葱ソース 焼きなす わさび豆腐 すまし汁	御飯 太刀魚の醤油麹焼き 五目しんじょうの 炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ちんげん菜の中華煮浸し 春雨とトマトのサラダ 中華スープ	麦ごはん めばるのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 とろろ 赤だし	御飯 マスの味噌バターソース ぜんまいの炒め煮 アスパラの辛子和え すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め さつま芋の含め煮 枝豆腐 味噌汁
1日計	1補材*:1494kcal タバク:52.3g 脂質:37.2g 食塩相:8.4g	1補材*:1439kcal タバク:55.1g 脂質:32.0g 食塩相:9.1g	1補材*:1794kcal タバク:63.0g 脂質:51.6g 食塩相:8.7g	1補材*:1467kcal タバク:57.1g 脂質:40.0g 食塩相:8.1g	1補材*:1593kcal タバク:58.8g 脂質:34.1g 食塩相:9.5g	1補材*:1608kcal タバク:66.5g 脂質:54.7g 食塩相:7.7g	1補材*:1638kcal タバク:62.5g 脂質:48.5g 食塩相:7.7g

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。

サニーステージ北鎌倉



10月献立

2024年10月21日～10月27日

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
							
朝食	御飯 ふんわり真丈の 和風あんかけ スナップえんどうのからし和え たいみそ 味噌汁、フルーツ	パン コンソメスープ ポイルウイナー ポテトサラダ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ バイクドエッグ フルーツ 牛乳	御飯 海老と野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 胡瓜と蒸し鶏の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 ウイナーと野菜の炒め物 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	野菜たっぷりちゃんぽん かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	菜飯 鮭の塩焼き 大豆五目煮 長芋の酢の物 味噌汁	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 胡瓜のナムル すまし汁	ねぎとろ丼 五目しんじょうの 炊き合わせ 漬物 味噌汁 フルーツあんみつ	御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め 切干大根の煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 めばるの塩麴焼き さつま芋の含め煮 アスパラの酢味噌がけ すまし汁
おやつ	サラダせんべい	クリームブッセ	あんバタまん	いちごゼリー	ソフトクレープ(チョコ)	プチシュー	ぼたぼた焼き(煎餅)
夕食	御飯 鶏肉の塩レモンだれ 里芋の白煮 なめ茸和え 味噌汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き ピーマンの塩炒め 浅漬け すまし汁	御飯 豚肉のごま漬け焼き しろ菜の煮浸し 春雨とわかめの和え物 すまし汁	御飯 赤魚の葱蒸し 南瓜の煮物 かぶの塩昆布和え 味噌汁	茶飯 おでん キャベツのバター炒め トマトの葱だれ 味噌汁	御飯 白糸たらの甘辛煮 五目金平 わかび豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉と油麴の治部煮 なすの甘辛炒め おくらの梅肉がけ 味噌汁
1日計	1日計 1297kcal タバク:53.3g 脂質:24.0g 食塩相:7.7g	1日計 1564kcal タバク:55.4g 脂質:43.9g 食塩相:10.5g	1日計 1498kcal タバク:67.5g 脂質:37.5g 食塩相:7.4g	1日計 1487kcal タバク:48.2g 脂質:36.7g 食塩相:7.7g	1日計 1349kcal タバク:45.3g 脂質:25.3g 食塩相:8.8g	1日計 1416kcal タバク:59.0g 脂質:30.8g 食塩相:8.7g	1日計 1546kcal タバク:54.9g 脂質:36.6g 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。

サニーステージ北鎌倉



10月献立表

2024年10月28日～10月31日

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)			
朝食	御飯 目玉焼き 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 カリフラワーのサラダ フルーツ ジョア	御飯 白身魚のふんわり煮物 納豆 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ 野菜のツナ炒め フルーツ 牛乳			
昼食	御飯 ぶりの照り焼き ぜんまいの炒め煮 たたき胡瓜 すまし汁	きつねうどん 花真丈の炊き合わせ 長芋の酢の物 フルーツ	特別食 	【ハロウィン】 ライス 南瓜入りのミートローフ きのこソテー 2種のキャベツのマリネ コーンクリームスープ			
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ (コーヒー)	エクレア	南瓜プリン			
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	御飯 助宗たらの甘酢がらめ 筍の土佐煮 うの花 味噌汁	御飯 卵と海老の旨塩炒め 大根の明太あん 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	御飯 さばの幽庵焼き 里芋のそぼろあんかけ 白菜のしそ和え 味噌汁			
1日計	1献立:1525kcal タンパク:58.6g 脂質:41.9g 食塩相:8.0g	1献立:1507kcal タンパク:54.5g 脂質:30.9g 食塩相:8.8g	1献立:1501kcal タンパク:63.5g 脂質:25.4g 食塩相:5.6g	1献立:1682kcal タンパク:58.1g 脂質:57.3g 食塩相:7.5g			

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。

サニーステージ北鎌倉

