



10月献立表



サニーステージ大和

	2024/10/1 (火)	2024/10/2 (水)	2024/10/3 (木)	2024/10/4 (金)	2024/10/5 (土)			
朝食	10/2 お誕生日会 レストラン富士 ビーフシチュー がりんサラダ いちごムース パン	10/10 海老天丼 炊き合わせ ゆめこ おだし	玉子とじ 白菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 443kcal	竹輪と大根の煮物 キャベツとしめじの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 382kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース 444kcal 御飯 みそ汁 467kcal	いわしの梅煮 オクラのおかか和え 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 461kcal		
昼食			チャンポン麺 焼売 枝豆のみぞれ和え ヤクルト 550kcal 杏仁豆腐 77kcal	レストラン富士 切干大根の煮物 フルーツ 御飯 けんちん汁 470kcal スイートポテト 106kcal	手作りメンチカツ スパゲティサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 588kcal	野菜つみれの煮物 いんげんのマヨネーズ和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 461kcal		
おやつ	10/18 大きな豆腐ハンバーグ きのこあんかけ さつまいもサラダ 御飯 みそ汁	10/23 お弁当 お弁当を贈って 自分だけのお弁当を 作りますよ！						
夕食			鯖の塩焼き 豆腐田楽 オクラの和え物 御飯 すまし汁 498kcal	タンダーリーチキン 大根のコンソメ煮 浅漬け 御飯 みそ汁 382kcal	回鍋肉 カニ入りシューマイ なめたけおろし 御飯 すまし汁 496kcal	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ ブロッコリーの味噌炒め もやしサラダ 御飯 すまし汁 539kcal		
	2024/10/6 (日)	2024/10/7 (月)	2024/10/8 (火)	2024/10/9 (水)	2024/10/10 (木)	2024/10/11 (金)	2024/10/12 (土)	
朝食	オムレツ コールスローサラダ ジュース フレンチトースト スープ 426kcal	ツナ入り野菜炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 518kcal	生揚げと根菜の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 426kcal	豆腐サンドの煮物 青菜ときのこのごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	玉子雑炊 生揚げの煮付 辛子和え 漬物 牛乳 428kcal	肉詰いなりの煮付 青梗菜と蒲鉾の和え物 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	キャベツとフィッシュソーセージの詰め物 ほうれん草のおかか和え 味付のり ジョア 御飯 みそ汁 376kcal	
昼食	チャーハン 水餃子 春雨の中華サラダ 中華スープ 450kcal	マカロニグラタン 大根サラダ フルーツ 黒糖ロール スープ 448kcal	焼きそば エッグサラダ フルーツ スープ 384kcal	ハンバーグおろしソース さつま芋の煮物 キャベツと枝豆の和え物 御飯 みそ汁 506kcal	海老天丼	クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ バターライス 486kcal		鶏肉の梅醬油焼 かぼちゃのレモン煮 大根のマヨネーズ和え 御飯 みそ汁 541kcal
おやつ	マンゴープリン 89kcal	吹雪まんじゅう 102kcal	カフェオレゼリー 79kcal	ココアワッフル 77kcal	あんみつ 71kcal	さつまいも蒸しパン 117kcal	小豆ミルクかん 74kcal	
夕食	肉じゃが 小松菜の菜種和え 煮豆 御飯 みそ汁 523kcal	ロールキャベツのトマト煮 ビーフソテー 菜の花のサラダ 御飯 コンソメスープ 485kcal	鶏肉の照焼 ブロッコリーの炒め物 ごま豆腐 御飯 みそ汁 492kcal	白身魚の葱味噌焼 がんもとふきの含煮 酢の物 御飯 すまし汁 412kcal	鶏肉のマスタード焼 ポテトサラダ 煮豆 御飯 スープ 543kcal	あじの柚庵焼 かぶの含煮 中華サラダ 御飯 みそ汁 374kcal		豚肉ときのこの玉子とじ 揚げ茄子の香味ソース カリフラワーの甘酢漬 御飯 スープ 521kcal
	2024/10/13 (日)	2024/10/14 (月)	2024/10/15 (火)	2024/10/16 (水)	2024/10/17 (木)	2024/10/18 (金)	2024/10/19 (土)	
朝食	ロールパンサンド 大根と水菜のサラダ ジュース コンソメスープ 407kcal	はんぺんの玉子とじ 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 504kcal	野菜つみれの煮物 青菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 419kcal	さつま揚げと大根の煮物 ブロッコリーのごまサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 414kcal	かに風味雑炊 生揚げの煮物 大根の梅和え ふりかけ 牛乳 462kcal	鶏団子とかぶの煮物 キャベツの和え物 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 447kcal	いんげんと竹輪の炒め煮 もやしの中華和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 390kcal	
昼食	カツ煮 ひじきの五目煮 酢の物 御飯 みそ汁 532kcal	きのこピラフ 春雨と蒸し鶏のサラダ フルーツ スープ 384kcal	醤油ラーメン 春巻 かぶの柚子和え ヤクルト 474kcal	鶏の和風ねぎあんかけ 里芋の土佐煮 小松菜のからし和え しょうが御飯 みそ汁 496kcal	金平ごぼう 酢の物 御飯 みそ汁 485kcal	大きな豆腐ハンバーグ	豚肉ときのこの玉子とじ 揚げ茄子の香味ソース カリフラワーの甘酢漬 御飯 スープ 521kcal	
おやつ	クレープ 84kcal	コーヒーゼリー 44kcal	水ようかん 83kcal	牛乳寒 黒みつきなこがけ 77kcal	オレンジゼリー 59kcal	どら焼き(こしあん) 99kcal	黒ごまプリン 94kcal	
夕食	餃子 切干大根の煮物 玉子豆腐 御飯 みそ汁 567kcal	鯖の煮付け山椒風味 かぼちゃの煮物 酢味噌和え 御飯 すまし汁 463kcal	豚肉のしぐれ煮 冷奴 フルーツ 御飯 すまし汁 470kcal	肉豆腐 いんげんの炒め物 春雨サラダ 御飯 みそ汁 458kcal	豚肉のパン粉焼 切昆布の煮物 もやしの和え物 御飯 みそ汁 504kcal	かれいの幽庵焼き ふるふき大根 白菜の胡麻サラダ 御飯 すまし汁 390kcal		筑前煮 炒り豆腐 キャベツのあおさし和え 御飯 すまし汁 512kcal
	2024/10/20 (日)	2024/10/21 (月)	2024/10/22 (火)	2024/10/23 (水)	2024/10/24 (木)	2024/10/25 (金)	2024/10/26 (土)	
朝食	ハムとブロッコリーのソテー ツナサラダ ジュース パン スープ 393kcal	生揚げと野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 491kcal	じゃがいもの煮物 ピーナッツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 457kcal	目玉焼 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 476kcal	きのこ雑炊 里芋の煮物 白菜の赤しそ和え 漬物 牛乳 398kcal	じゃがいもとピーマンの味噌炒め	さつま揚げと大根の煮物 青梗菜の和え物 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 340kcal	
昼食	ドライカレー ビーフン炒め シーザーサラダ コンソメスープ 579kcal	鶏肉のもろ味噌焼 切干大根煮物 海草サラダ 御飯 すまし汁 482kcal	台湾混ぜうどん とうがんの煮物 小松菜のからし和え ヤクルト 560kcal	世界に一つだけの お弁当	チキンカツレツ トマト&タルタルソース ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 593kcal		さばの味噌煮 カニ入りシューマイ ドレッシング和え 御飯 すまし汁 515kcal	海鮮チリ丼 れんこんの炒り煮 かぶの梅しそ和え みそ汁 462kcal
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	水辺 62kcal	ロールケーキ 122kcal	カステラ 108kcal	ドームケーキ 104kcal	ピーチゼリー 55kcal	ぜんざい 115kcal	
夕食	赤魚のみぞれ煮 高野豆腐と野菜の含煮 青梗菜のナムル 御飯 みそ汁 519kcal	豚肉の生姜炒め 五目豆 カリフラワーのサラダ 御飯 みそ汁 490kcal	鶏肉のオイスターソース漬け焼き ピーマンのこしょう炒め れんこんのからしマヨ和え 御飯 みそ汁 548kcal	ミートボールのクリーム煮 スナップエンドウのソテー フルーツ 御飯 コンソメスープ 600kcal	ぶり大根 なすの煮浸し もやしと青じそのサラダ 御飯 みそ汁 515kcal		鶏肉の照焼 かぼちゃのいとこ煮 酢味噌和え 御飯 すまし汁 517kcal	豚肉の焼肉風炒め 冬瓜のくず煮 煮豆 御飯 みそ汁 505kcal
	2024/10/27 (日)	2024/10/28 (月)	2024/10/29 (火)	2024/10/30 (水)	2024/10/31 (木)	10/31 ハロウィン 秋野菜ドリア ビーンズサラダ フルーツポンチ かぼちゃのポタージュスープ		
朝食	ウインナーと野菜のケチャップ炒め 花野菜サラダ ジュース パン スープ 352kcal	ツナ大根 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 469kcal	ベーコンエッグ いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 504kcal	野菜のツナマヨ炒め ほうれん草とえのきの和え物 味付のり 牛乳 御飯 みそ汁 458kcal	玉子雑炊 竹輪の煮物 青菜のおかか和え 漬物 牛乳 393kcal	ハロウィンとは毎年10/31に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りです。元々は秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。		
昼食	チキンのアイオリソース スパゲティのソテー りんごのコンポート 御飯 スープ 510kcal	鮭のちゃんちゃん焼 がんもの含煮 春雨サラダ 御飯 すまし汁 493kcal	茶そば 秋野菜の天ぷら 白菜のサラダ ヤクルト 535kcal	豚肉の甘辛炒め じゃがいもの金平 大根の酢の物 御飯 みそ汁 491kcal	HALLOWEEN			
おやつ	キャラメルプリン 88kcal	バナナマフィン 127kcal	牛乳寒 黒みつきなこがけ 77kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 62kcal	お楽しみおやつ			
夕食	さばの香味焼 切昆布の煮物 いんげんのサラダ 御飯 みそ汁 550kcal	鶏肉の七味焼き ごぼうサラダ 冷奴 御飯 すまし汁 453kcal	白身魚のパン粉焼 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 456kcal	かぶと鶏肉の豆乳煮 蓮根の甘辛煮 キャベツの生姜和え 御飯 みそ汁 414kcal	ミートボールのトマト煮 菜の花のソテー なすのさっぱり和え 御飯 スープ 497kcal			

※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。