

# 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 昼食 おやつ 夕食 1日計	朝食						御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 オムレツ スナックえんどうのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト		
	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	<b>【文化の日】</b> 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:-:1536kcal タバコ:50.1g 脂質:45.1g 食塩相:8.1g	1食材:-:1616kcal タバコ:62.1g 脂質:51.6g 食塩相:8.0g	1食材:-:1564kcal タバコ:54.9g 脂質:38.5g 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。

サニーステージ洋光台



# 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 ソーセージと野菜の炒め物 アスパラの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン コーンクリームスープ ポイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き チンゲン菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト スナップえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁、フルーツ	御飯 海老ボールと冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	太巻き寿司 ・いなり寿司 里芋田楽 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 煮しめ 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	カレーライス オリーブのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	<b>からだ元気【歯を大事にしよう】</b> 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)	<b>特別食</b>	バナナケーキ	どら焼き
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 茄子のオランダ煮 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食分:1570kcal タバク:52.8g 脂質:37.4g 食塩相:9.3g	1食分:1566kcal タバク:51.9g 脂質:52.6g 食塩相:9.6g	1食分:1590kcal タバク:64.1g 脂質:49.1g 食塩相:7.0g	1食分:1552kcal タバク:61.8g 脂質:51.4g 食塩相:8.6g	1食分:1782kcal タバク:50.4g 脂質:37.0g 食塩相:8.6g	1食分:1447kcal タバク:58.6g 脂質:32.7g 食塩相:7.5g	1食分:1599kcal タバク:60.0g 脂質:42.3g 食塩相:9.2g

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。

サニーステージ洋光台



# 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 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポタージュ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	パン カレー風味スープ オムレツ フルーツ 野菜ジュース	御飯 鯛つみれの和風あんかけ マカロニサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 白身魚しんじょの煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
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 フルーツあんみつ	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ 白菜の旨煮 わかめの三杯酢 味噌汁	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	<b>【七五三】</b> 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 りんごヨーグルト	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	さつま芋とりんごの帕ウトケーキ	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献立:-:1392kcal タバク:54.3g 脂質:30.1g 食塩相:6.8g	1献立:-:1660kcal タバク:61.4g 脂質:48.4g 食塩相:9.7g	1献立:-:1447kcal タバク:66.3g 脂質:33.7g 食塩相:7.3g	1献立:-:1445kcal タバク:52.9g 脂質:29.8g 食塩相:7.2g	1献立:-:1645kcal タバク:54.8g 脂質:39.9g 食塩相:8.5g	1献立:-:1476kcal タバク:53.8g 脂質:39.4g 食塩相:7.9g	1献立:-:1440kcal タバク:56.0g 脂質:28.6g 食塩相:7.3g

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。

サニーステージ洋光台



# 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 ベーコンと野菜のソテー スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ふんわり真丈の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	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 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の 魚肉ソーセージ炒め 千切り野菜のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁、フルーツ
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	栗御飯 赤魚の酒蒸し 金平ごぼう うの花 味噌汁	<b>特別食</b> 	オムライス カッターチーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	<b>【勤労感謝の日】</b> 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日計: 1574kcal タンパク: 53.2g 脂質: 46.6g 食塩相: 8.4g	1日計: 1512kcal タンパク: 57.8g 脂質: 51.4g 食塩相: 7.7g	1日計: 1529kcal タンパク: 49.5g 脂質: 48.7g 食塩相: 7.6g	1日計: 1583kcal タンパク: 67.1g 脂質: 36.3g 食塩相: 5.7g	1日計: 1511kcal タンパク: 43.0g 脂質: 49.8g 食塩相: 7.7g	1日計: 1495kcal タンパク: 68.2g 脂質: 39.8g 食塩相: 7.6g	1日計: 1345kcal タンパク: 45.9g 脂質: 24.0g 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。

サニーステージ洋光台



# 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 ツナと野菜の炒め物 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 ポタージュ 目玉焼き 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 ふんわり真丈と野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	<b>ご当地【福岡県】</b> 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	<b>【栄養士監修】</b> 大豆ミートで作る肉味噌丼 春雨サラダ 中華スープ 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食分:-:1488kcal タバク:65.5g 脂質:40.1g 食塩相:7.9g	1食分:-:1547kcal タバク:55.0g 脂質:49.3g 食塩相:9.1g	1食分:-:1558kcal タバク:52.8g 脂質:40.6g 食塩相:7.5g	1食分:-:1461kcal タバク:57.9g 脂質:48.2g 食塩相:7.7g	1食分:-:1573kcal タバク:58.1g 脂質:41.8g 食塩相:7.0g	1食分:-:1581kcal タバク:65.0g 脂質:49.4g 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。

サニーステージ洋光台

