

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 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 小松菜の和え物 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 | 御飯 ひじきすり身の煮物 かにかま和え のり佃煮 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | とろろそば 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 椎茸のさっと煮 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 | エネルギー:1604kcal タンパク:59.9g 脂質:44.5g 食塩相:9.6g | エネルギー:1567kcal タンパク:59.1g 脂質:39.2g 食塩相:9.4g | エネルギー:1556kcal タンパク:63.2g 脂質:52.9g 食塩相:8.7g | エネルギー:1578kcal タンパク:55.9g 脂質:47.2g 食塩相:8.2g | エネルギー:1600kcal タンパク:59.9g 脂質:51.3g 食塩相:9.1g | エネルギー:1461kcal タンパク:59.7g 脂質:37.5g 食塩相:10.8g |

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



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) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 御飯 目玉焼き スナップえんどうの おかか和え たいみそ 味噌汁、ヨーグルト | パン ポイルウインナー /ツナと野菜のソテー カレー風味スープ フルーツ 牛乳 | 御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 かぶの和え物 味噌汁 ヨーグルト | パン バイクドエッグ /ソーセージステーキ コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 御飯 野菜の海老炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト | 麦ごはん 肉団子の和風あんかけ とろろ アボカドのサラダ 味噌汁 牛乳 | 御飯 炒り卵 白菜のゆず和え のり佃煮 味噌汁 牛乳 |
| 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 | 特別食  | 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 | 御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ふきの土佐煮 蒸し鶏の和え物 味噌汁 | 御飯 あぶらかれいの きのこバターソース 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 ほうれん草の生姜和え 味噌汁 | 御飯 厚揚げと野菜の 肉味噌炒め 切り昆布の煮物 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日計 1人1食:1510kcal タバク:61.8g 脂質:40.1g 食塩相:7.6g | 1日計 1人1食:1635kcal タバク:61.1g 脂質:56.4g 食塩相:9.3g | 1日計 1人1食:1607kcal タバク:70.7g 脂質:17.0g 食塩相:6.1g | 1日計 1人1食:1414kcal タバク:54.6g 脂質:39.8g 食塩相:10.6g | 1日計 1人1食:1457kcal タバク:51.5g 脂質:34.8g 食塩相:7.7g | 1日計 1人1食:1680kcal タバク:59.0g 脂質:61.8g 食塩相:7.5g | 1日計 1人1食:1506kcal タバク:64.2g 脂質:41.1g 食塩相:7.9g |

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。

サニーステージ野比式番館



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 ヨーグルト | パン ミートボール /スクランブルエッグ カレー風味のスープ フルーツ 牛乳 | 御飯 ちくわと南瓜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト | パン ボイルウインナー /野菜炒め コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 御飯 いわしつみれの煮物 納豆 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト | 御飯 目玉焼き しろ菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 ソーセージソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 |
| 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 たけのこのおかか炒め 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 | 御飯 めばるのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋の酢の物 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 枝豆豆腐 味噌汁 |
| 1日計 | 1食あたり:1513kcal タンパク:53.9g 脂質:38.6g 食塩相:8.5g | 1食あたり:1549kcal タンパク:62.4g 脂質:42.1g 食塩相:9.4g | 1食あたり:1762kcal タンパク:59.8g 脂質:50.4g 食塩相:8.8g | 1食あたり:1547kcal タンパク:60.4g 脂質:47.1g 食塩相:8.6g | 1食あたり:1481kcal タンパク:61.8g 脂質:31.6g 食塩相:8.0g | 1食あたり:1520kcal タンパク:64.9g 脂質:47.8g 食塩相:7.8g | 1食あたり:1555kcal タンパク:62.0g 脂質:44.1g 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。

サニーステージ野比式番館



10月献立表

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 スナッペンどうのからし和え たいみそ 味噌汁、ヨーグルト | パン ハッシュドポテト /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳 | 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 ボイルウインナー /温野菜サラダ コンソメスープ 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 胡瓜の和え物 味噌汁 牛乳 | 御飯 野菜入り炒り卵 千切り野菜サラダ 漬物 味噌汁 牛乳 |
| 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 | 【駅弁・長崎県】 角煮めし しろ菜の煮浸し 春雨とわかめの和え物 すまし汁 いちごゼリー | 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 | ドーナツ | 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 | 菜飯 鮭の塩焼き 大豆五目煮 長芋の酢の物 味噌汁 | 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 わさび豆腐 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材料:-:1319kcal タバク:54.7g 脂質:25.9g 食塩相:7.7g | 1材料:-:1517kcal タバク:56.7g 脂質:38.7g 食塩相:10.5g | 1材料:-:1603kcal タバク:63.3g 脂質:45.9g 食塩相:8.5g | 1材料:-:1629kcal タバク:52.3g 脂質:50.9g 食塩相:8.5g | 1材料:-:1328kcal タバク:44.3g 脂質:25.6g 食塩相:8.8g | 1材料:-:1429kcal タバク:59.2g 脂質:33.4g 食塩相:8.8g | 1材料:-:1531kcal タバク:57.9g 脂質:37.5g 食塩相:8.3g |

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。

サニーステージ野比式番館



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 野菜のツナ炒め かぶのからし和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト | パン ソーセージステーキ ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳 | 麦ごはん 白身魚のふんわり煮物 とろろ スナッペンどうのサラダ 味噌汁 ヨーグルト | パン ボイルウインナー ／野菜のソテー コンソメスープ 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 | 御飯 卵と海老の旨塩炒め 大根の明太あん キャベツの塩昆布和え すまし汁 | 特別食 | | |
| おやつ | 抹茶蒸しパン | ロールケーキ (コーヒー) | エクレア | メープルパンケーキ | | |
| 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 鶏肉と野菜のうま煮 春雨の炒め物 おくらの和え物 味噌汁 | 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日計 1,498kcal タンパク:56.6g 脂質:40.5g 食塩相:7.7g | 1日計 1,387kcal タンパク:51.3g 脂質:30.3g 食塩相:10.7g | 1日計 1,386kcal タンパク:49.7g 脂質:33.4g 食塩相:8.2g | 1日計 1,719kcal タンパク:64.9g 脂質:47.1g 食塩相:5.6g | | |

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

