

9月献立表

夏から秋へ 季節が移り変わります

厳しい夏の暑さから、秋分の日を境に日短くなり、秋が深まってまいります。
奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われていた「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
また、敬老の日には感謝の気持ちを込めて、お祝い膳をご用意させていただきます。



9月1日(日)



朝食						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 めばるの塩麴焼き さつまい芋の含め煮 アスパラのおかか和え すまし汁 ミニケーキ
おやつ						ぼたぼた焼き(煎餅)
夕食						御飯 豚肉のごま漬け焼き しろ菜の煮浸し おくらの梅肉がけ 味噌汁
1日計						1人1食分:1536kcal 夕バケリ:60.4g 脂質:38.1g 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



9 月 献 立 表

2024年9月2日～9月8日

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
							
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 スナップえんどうのサラダ 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	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	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	特別食 	ミートドリア さつま芋のレーズン煮 ピクルス トマトスープ フルーツポンチ	御飯 さばの幽庵焼き 里芋のそぼろあんかけ 浅漬け 味噌汁	中華丼 かに風味焼売 もやしと 人参のザーサイ和え 中華スープ ピーチムース	ご当地【宮崎県】 御飯 チキン南蛮 明太タルタル めた芋（里芋のごま味噌和え） マンゴープリン ざぶ汁	御飯 鱈のもろみ味噌焼き じゃが芋の青海苔バター しろ菜と ほたて風味の和え物 すまし汁
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ（バニラ）	エクレア	メープルパンケーキ	ショコラスペシャル	ところてん(酢醤油)	もみじまんじゅう
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 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 キャベツの塩昆布和え すまし汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 春雨の炒め物 白菜のしそ和え 味噌汁	御飯 あじの野菜蒸し 切り昆布の煮物 アスパラのからし和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいの 香味ソース 切干大根の煮物 長芋の梅だれ 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 トマトとわかめの和え物 味噌汁
1日計	1食分:1434kcal タンパク:52.1g 脂質:34.1g 食塩相:8.0g	1食分:1529kcal タンパク:63.2g 脂質:22.2g 食塩相:5.5g	1食分:1524kcal タンパク:47.0g 脂質:34.7g 食塩相:8.7g	1食分:1640kcal タンパク:55.5g 脂質:56.4g 食塩相:8.2g	1食分:1468kcal タンパク:52.6g 脂質:36.9g 食塩相:8.1g	1食分:1580kcal タンパク:62.5g 脂質:41.9g 食塩相:9.0g	1食分:1520kcal タンパク:59.6g 脂質:42.5g 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。

サニーステージ野比式番館



9月献立表

2024年9月9日～9月15日

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15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	【重陽の節句】 新秋のちらし寿司 なす田楽 しらす和え おろし白桃ゼリー すまし汁	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 鶏の唐揚げ 煮しめ たたき胡瓜 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き じゃが芋の煮っころがし キャベツのツナ和え 味噌汁	カレーライス コーンサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	御飯 赤魚の煮付け チンゲン菜の炒め物 なめ茸おろし 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 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	バウムクーヘン(チョコ)	抹茶クリームパンケーキ	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 高菜漬け 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 助宗たらの 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 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ ピーマンとちくわの炒め物 トマトのわさび醤油和え 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 すまし汁
1日計	1日計 1572kcal タバク:47.2g 脂質:43.6g 食塩相:8.7g	1日計 1500kcal タバク:54.9g 脂質:53.1g 食塩相:9.7g	1日計 1675kcal タバク:62.5g 脂質:59.0g 食塩相:7.0g	1日計 1524kcal タバク:63.9g 脂質:42.9g 食塩相:9.0g	1日計 1449kcal タバク:49.2g 脂質:33.1g 食塩相:8.5g	1日計 1573kcal タバク:67.0g 脂質:44.2g 食塩相:9.6g	1日計 1562kcal タバク:60.0g 脂質:38.8g 食塩相:9.0g

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



9月献立表

2024年9月16日～9月22日

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
							
	特別食						
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 鯛つみれの和風あんかけ 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 いんげんの和え物 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	特別食 	【十五夜】 月見そば 里芋の胡麻だれ ほうれん草のお浸し ヨーグルト	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	親子丼 いかと長芋の炒め物 おくらのわさび和え すまし汁 フルーツあんみつ	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	【秋分の日】 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 ぶどうジュースゼリー
おやつ	塩まんじゅう	ようかん	バターケーキ	きなこ蒸しパン	たい焼き	ミルククーラードーナツ	おはぎ風あん玉
夕食	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	ひじき御飯 あじの塩麹焼き 花しんじょうの 炊き合わせ わさび豆腐 味噌汁	御飯 マスの梅だれ 冬瓜のかにかまあん 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 ぶり大根 ごぼうのゆず胡椒炒め 蒸し鶏のサラダ 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 カレイの煮付け 里芋のずんだがけ 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁
1日計	1食あたり:1599kcal タバコ:57.8g 脂質:26.7g 食塩相:5.2g	1食あたり:1669kcal タバコ:69.9g 脂質:54.1g 食塩相:10.5g	1食あたり:1379kcal タバコ:57.6g 脂質:34.3g 食塩相:8.0g	1食あたり:1570kcal タバコ:64.0g 脂質:37.6g 食塩相:8.2g	1食あたり:1484kcal タバコ:49.7g 脂質:31.3g 食塩相:9.0g	1食あたり:1467kcal タバコ:53.9g 脂質:37.0g 食塩相:8.8g	1食あたり:1476kcal タバコ:63.4g 脂質:28.5g 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。

サニーステージ野比式番館



9月献立表

2024年9月23日～9月29日

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
							
朝食	御飯 ひじき入りすり身と 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 さつま揚げの煮物 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 鯛つみれの和風あんかけ 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 中華スープ	醤油ラーメン 長芋のたらこ炒め 胡瓜と人参のナムル やわらか杏仁	栗御飯 赤魚の酒蒸し 金平ごぼう うの花 すまし汁	【駅弁・島根県】 牛しぐれ煮弁当 ブロッコリーの炒め物 おくらのわさび和え 味噌汁 いちごゼリー	オムライス カッテージ チーズのサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 助宗たらの竜田焼き 筍の土佐煮 胡瓜のぬか漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の甘酢煮 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	人形焼	アセロラゼリー	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 冬瓜の帆立風味あん 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 厚揚げの煮物 おくらのゆず和え 味噌汁	御飯 豚の角煮 なめ茸和え もずく酢 味噌汁	御飯 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 1747kcal タバク:54.9g 脂質:60.4g 食塩相:10.1g	1日計 1421kcal タバク:52.2g 脂質:38.0g 食塩相:8.2g	1日計 1453kcal タバク:54.3g 脂質:36.0g 食塩相:9.8g	1日計 1531kcal タバク:57.5g 脂質:43.1g 食塩相:8.9g	1日計 1479kcal タバク:39.9g 脂質:45.8g 食塩相:8.7g	1日計 1542kcal タバク:69.4g 脂質:39.8g 食塩相:10.3g	1日計 1414kcal タバク:56.2g 脂質:31.1g 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



9月献立表

2024年9月30日

9月30日(月)



朝食	御飯 目玉焼き スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト						
昼食	【からだ元気】 御飯 甘酒で作る 牛肉豆腐 ツナと枝豆のポテトサラダ バナナ黒糖ヨーグルト わかめとしめじの味噌汁						
おやつ	ワッフル						
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						
1日計	エネルギー:1541kcal タンパク:66.1g 脂質:44.5g 食塩相:8.5g						

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。

サニーステージ野比式番館

