

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、秋分の日を境にしだいに日が短くなり、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(金)	9月2日(土)	9月3日(日)
							
朝食					御飯 野菜の海老炒め 小松菜としめじの和え物 梅干し 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 ヨーグルト
昼食					三色丼 大豆の炒り煮 長芋の塩昆布和え 味噌汁 ミニケーキ	御飯 メンチカツ なすの生姜煮 赤かぶ漬け 味噌汁	パン 海老マカロニグラタン 玉ねぎドレッシングのサラダ りんごの赤ワイン煮 トマトスープ
おやつ					抹茶プリン	ロールケーキ（チョコ）	カステラ
夕食					御飯 赤魚の酒蒸し 花野菜の塩炒め トマトと玉ねぎのサラダ すまし汁	御飯 あぶらがれいの きのこバターソース ごぼうのピリ辛炒め わさび豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉の中華葱だれ いかとにらのチヂミ 中華くらげのサラダ 中華スープ
1日計					1人1日分:1401kcal タンパク:67.1g 脂質:28.5g 食塩相:7.8g	1人1日分:1640kcal タンパク:58.7g 脂質:48.8g 食塩相:8.6g	1人1日分:1701kcal タンパク:56.6g 脂質:52.4g 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

2023 年9月4日～9月10日

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10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 牛乳	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 ヨーグルト	御飯 ちくわと南瓜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ハッシュドポテト /海老と野菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 目玉焼き しろ菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 いわしつみれの煮物 納豆 白菜とかに風味の和え物 味噌汁 ヨーグルト	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	御飯 茹で豚 味噌だれ じゃが芋の煮ころがし 小松菜の梅肉がけ すまし汁	昔ながらの醤油ラーメン 春巻き トマトの塩ナムル やわらか杏仁	御飯 太刀魚の醤油麹焼き 五目しんじょうの 炊き合わせ いんげんのくるみ味噌和え 味噌汁	ご当地【岐阜県】 枝豆御飯 鶏ちゃん 揚げ出し豆腐 赤かぶ漬け すまし汁	特別食 	【重陽の節句】 新秋のちらし寿司 なす田楽 浅漬け すまし汁 フルーツあんみつ	御飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 ちんげん菜の磯和え 味噌汁
おやつ	ところてん	どら焼き	バウムクーヘン	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	きなこ蒸しパン	ミルクティーゼリー
夕食	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	御飯 豆腐ハンバーグ 葱だれ なすの柚子味噌かけ 二色なます すまし汁	御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め 里芋の白煮 春雨とわかめの和え物 味噌汁	御飯 鮭のバターポン酢 さつま芋金平 おくらと ほたて風味の和え物 すまし汁	ゆかり御飯 めばるのみりん漬け焼き がんもどきの含め煮 もずく酢 赤だし	御飯 牛肉じゃが ピーマンのおかか炒め 嵯峨野志菜漬 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 五目金平 枝豆豆腐 すまし汁
1日計	エネルギー:1465kcal タンパク:54.0g 脂質:36.4g 食塩相:9.0g	エネルギー:1523kcal タンパク:53.1g 脂質:43.5g 食塩相:9.4g	エネルギー:1719kcal タンパク:57.5g 脂質:53.6g 食塩相:9.4g	エネルギー:1584kcal タンパク:63.6g 脂質:48.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1513kcal タンパク:68.5g 脂質:21.9g 食塩相:5.8g	エネルギー:1595kcal タンパク:55.0g 脂質:40.9g 食塩相:8.8g	エネルギー:1639kcal タンパク:62.6g 脂質:56.5g 食塩相:7.6g

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



9 月 献 立 表

2023年9月11日～9月17日

	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
							
朝食	御飯 エビボールの和風あんかけ スナッペンと豆腐のからし和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン バイクドエッグ /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 ソーセージ炒め おくらと生姜和え 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 しらす和え 味噌汁 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	【からだ元気】 御飯 いわしのハンバーグ 小松菜とあさりの煮浸し おくら納豆 ごま風味の玉子味噌汁	葱と生姜の あったかにゅうめん 野菜入り卵焼き 長芋の酢の物 フルーツ	パン ビーフシチュー ズッキーニのソテー マカロニサラダ フルーツポンチ	菜めし 赤魚の柚子こしょう焼き 大豆五目煮 水菜の和え物 すまし汁	具沢山中華丼 焼売 マンゴープリン 中華スープ	御飯 牛肉と大根の こっくり味噌煮 ブロッコリーのベーコン炒め モロヘイヤのお浸し すまし汁	特別食 敬老の日
おやつ	ようかん	ショコラスペシャル	ワッフル	サラダせんべい	クリームブッセ	きなこ饅頭	バウムクーヘン(チョコ)
夕食	御飯 豚肉の黒酢はちみつ炒め アスパラと ベーコンのバター炒め 白菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の 和風きのこあんかけ ゴーヤともやしの炒め物 浅漬け 味噌汁	ひじき御飯 あじの味噌漬け焼き 小松菜のさっと煮 しらすおろし すまし汁	御飯 茹で豚 ポン酢だれ 南瓜の煮物 トマトと ほたて風味の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 五目金平 うの花 味噌汁	御飯 からすかれいの葱蒸し 筍の土佐煮 春雨サラダ 味噌汁	御飯 豚肉の香味焼 焼きなす かぶの梅肉がけ 味噌汁
1日計	エネルギー:1486kcal タンパク:56.9g 脂質:35.6g 食塩相:8.1g	エネルギー:1555kcal タンパク:56.1g 脂質:45.0g 食塩相:10.6g	エネルギー:1751kcal タンパク:59.2g 脂質:58.2g 食塩相:9.8g	エネルギー:1585kcal タンパク:61.1g 脂質:55.3g 食塩相:7.9g	エネルギー:1549kcal タンパク:52.5g 脂質:37.6g 食塩相:8.2g	エネルギー:1479kcal タンパク:67.7g 脂質:35.4g 食塩相:8.3g	エネルギー:1597kcal タンパク:62.6g 脂質:33.2g 食塩相:5.2g

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。

サニーステージ野比式番館



9 月 献 立 表

2023年9月18日～9月24日

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
							
朝食	御飯 野菜のツナ炒め アスパラのからし和え 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	御飯 白身魚のふんわり煮物 スナッペンどうのサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	麦ごはん ベーコンと野菜の炒め物 とろろ かぶの和え物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ハムエッグ 三色和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 えび真丈の含め煮 アスパラのサラダ 梅干し 味噌汁 ヨーグルト
昼食	バターライス 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 野菜とマカロニのスープ ピーチムース	冷やし胡麻味噌うどん 山芋の磯部揚げ 焼きなす フルーツあんみつ	御飯 さっぱり 鶏肉の甘酢煮 里芋のずんだがけ ほうれん草としめじの和え物 すまし汁	ゆかり御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し 切り昆布の煮物 ちんげん菜のナムル 味噌汁	カレーライス 福神漬け グリーンサラダ コンソメスープ フルーツムース	【栄養士監修メニュー】 さつま芋玄米御飯 鮭のきのこあんかけ ブロッコリーとツナの炒め グレープゼリー 豆乳仕立ての味噌汁	御飯 鶏肉の塩レモンだれ 春雨の炒め物 水菜のしそ和え 味噌汁
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ（バニラ）	コーヒーサンドモカ	塩まんじゅう	ベルギーワッフル	おはぎ風あん玉	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 ぶりの照り焼き しろ菜の煮浸し 長芋の三杯酢 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 もやしと人参の ザーサイ和え 海老とにらのチヂミ 中華スープ	御飯 さばの薬味醤油 切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	菜めし 豚肉のごま漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ たたき胡瓜 赤だし	御飯 ほっけの香味だれ ふろふき大根 なめ茸和え すまし汁	御飯 つくね焼き いかと野菜の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	御飯 白身魚のそろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 おくらと ほたて風味の和え物 すまし汁
1日計	エネルギー:1510kcal タンパク:53.6g 脂質:38.0g 食塩相:8.7g	エネルギー:1651kcal タンパク:54.8g 脂質:51.5g 食塩相:12.7g	エネルギー:1638kcal タンパク:57.4g 脂質:49.1g 食塩相:8.2g	エネルギー:1524kcal タンパク:60.4g 脂質:50.3g 食塩相:9.3g	エネルギー:1473kcal タンパク:50.0g 脂質:39.2g 食塩相:9.2g	エネルギー:1539kcal タンパク:66.4g 脂質:35.9g 食塩相:8.6g	エネルギー:1483kcal タンパク:56.4g 脂質:35.1g 食塩相:8.6g

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



9 月 献 立 表

2023年9月25日～9月30日

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
							
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 牛乳	パン ミートボール ／ツナと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 野菜入り炒り卵 ちんげん菜のわさび和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン 野菜ソテー ／ハッシュドポテト コーンクリームスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 納豆 カリフラワーのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	
昼食	炊き込み御飯 太刀魚のわさび醤油 冬瓜のかにかまあん 白菜の和え物 味噌汁	月見そば うの花 おくらと ほたて風味の和え物 フルーツ	御飯 ひれかつ 里芋の白煮 高菜漬け 味噌汁	御飯 助宗タラのレモン風味焼き 焼きビーフン ブロッコリーのゆず和え 味噌汁	【駅弁：鹿児島県】 えびめし れんこんと 厚揚げ明太子炒め ゆかり和え、すまし汁 りんごのコンポート	御飯 赤魚の煮付け ピーマンの炒め物 なめ茸おろし 味噌汁	
おやつ	シューアイス	おにぎり煎餅	バナナケーキ	栗まんじゅう	メープルパンケーキ	コーヒー牛乳プリン	
夕食	パセリライス ポークビーンズ じゃが芋のグラタン コーンクリームスープ マスカットゼリー	御飯 かれのいボン酢バター ひじきの煮物 長芋の塩昆布和え 味噌汁	御飯 さわらはちみつ照り焼き なすの田楽 冷奴 すまし汁	御飯 ハンバーグ デミグラスソース ほうれん草のソテー フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 あじの塩麴焼き じゃが芋の煮っころがし わかめの生姜和え 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き なすの含め煮 トマトとアボカドの わさび醤油和え すまし汁	
1日計	エネルギー:1746kcal タンパク:58.1g 脂質:57.0g 食塩相:9.8g	エネルギー:1461kcal タンパク:64.7g 脂質:46.1g 食塩相:9.2g	エネルギー:1613kcal タンパク:60.7g 脂質:45.0g 食塩相:10.0g	エネルギー:1571kcal タンパク:54.2g 脂質:39.0g 食塩相:9.5g	エネルギー:1355kcal タンパク:53.2g 脂質:22.6g 食塩相:9.1g	エネルギー:1450kcal タンパク:65.8g 脂質:40.4g 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

