

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、栗やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。



10月1日(日)



| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | | | | | | 御飯 海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | | | | | | 御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め 冬瓜とあさりの中華煮 もやしと人参のザーサイ和え 中華スープ、ミニケーキ |
| おやつ | | | | | | もみじまんじゅう |
| 夕食 | | | | | | 御飯 ほっけの山椒焼き ふきの土佐煮 長芋の梅肉和え 味噌汁 |
| 1日計 | | | | | | 1人1食あたり:1604kcal タンパク:59.3g 脂質:46.6g 食塩相:8.4g |

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。



10月献立表 2023年10月2日～10月8日

| | 10月2日(月) | 10月3日(火) | 10月4日(水) | 10月5日(木) | 10月6日(金) | 10月7日(土) | 10月8日(日) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 ボイルウインナー ／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 カリフラワーの和え物 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 カレー風味のスープ フルーツ 牛乳 | 御飯 鯛つみれの和風あんかけ 梅干し スパゲティサラダ 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 ヨーグルト |
| 昼食 | ご当地【鳥取県】 どんどこけ飯 ～豆腐入りのかやく御飯～ 焼きさばの煮付け ブロッコリーのほたて風味あん らっきょう漬、味噌汁 | ソース焼きそば 長芋のたらこ炒め もやしの塩ナムル マンゴープリン 中華スープ | 御飯 卵と海老の旨塩炒め 南瓜の煮物 モロヘイヤの和え物 味噌汁 | 特別食  | 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 | 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 | 御飯 肉団子の酢豚風 焼売 春雨サラダ 中華スープ |
| おやつ | どら焼き | カステラ | 抹茶ようかん | ワッフル | たい焼き | ショコラスペシャル | きなこ蒸しパン |
| 夕食 | ライス ポークジンジャー ズッキーニのソテー きのこのマリネサラダ コンソメスープ | 御飯 肉豆腐 じゃが芋とそら豆の炒め物 チンゲン菜の酢味噌かけ すまし汁 | 御飯 あぶらがれの梅だれ ぜんまいの炒め煮 枝豆腐 すまし汁 | 御飯 大葉香る 牛肉の香味炒め 冬瓜のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 | 御飯 ぶりの照り焼き ピーマンの当座煮 春雨とわかめの和え物 味噌汁 | 御飯 茹で豚の玉ねぎソース がんも煮 ブロッコリーの土佐和え 味噌汁 | 御飯 カレイの煮付け うの花 トマトと水菜のサラダ すまし汁 |
| 1日計 | 1744kcal タバク:60.4g 脂質:53.7g 食塩相:8.1g | 1748kcal タバク:58.9g 脂質:70.9g 食塩相:10.6g | 1380kcal タバク:67.7g 脂質:25.3g 食塩相:9.3g | 1692kcal タバク:66.5g 脂質:38.5g 食塩相:5.6g | 1697kcal タバク:55.3g 脂質:49.4g 食塩相:10.0g | 1514kcal タバク:61.1g 脂質:38.6g 食塩相:8.8g | 1501kcal タバク:54.9g 脂質:37.8g 食塩相:9.1g |

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 2023年10月9日～10月15日

| | 10月9日(月) | 10月10日(火) | 10月11日(水) | 10月12日(木) | 10月13日(金) | 10月14日(土) | 10月15日(日) |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 御飯 鯛つみれと野菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 牛乳 | パン 魚肉ソーゼルのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ ヨーグルト | 御飯 さつま揚げの煮物 かにかまサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳 | パン オムレツ/温野菜サラダ クリームスープ フルーツ ヨーグルト | 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 いわしつみれの和風あなかけ 納豆 かぶのサラダ 味噌汁 ヨーグルト | 御飯 野菜のベーコン炒め 千切り野菜のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 あじの柚子こしょう焼き じゃが芋の煮ころがし 白菜の煮浸し 味噌汁 | きつねそば さつま芋のバターソテー キャベツのゆかり和え フルーツ | 【目の健康を守ろう】 玄米入りバターライス 豚肉の赤味噌トマトスープ パンプキンサラダ バナナヨーグルト ブルーベリーソース | 炊き込み御飯 赤魚の酒蒸し 金平ごぼう 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁 | 五目ちらし寿司 鶏肉と冬瓜の炊き合わせ うの花 すまし汁 フルーツあんみつ | ライス チキンの レモンバターソース アボカドのサラダ 卵スープ ピーチゼリー | 御飯 白身魚の山椒味噌焼き 筍の土佐煮 長芋の二色和え 味噌汁 |
| おやつ | クリームブッセ | ぼたぼた焼き(煎餅) | ロールケーキ(チョコ) | 塩まんじゅう | ベルギーワッフル | 人形焼き | 抹茶クリームパンケーキ |
| 夕食 | 御飯 豚の角煮 豆腐とにらのチャンプルー もずく酢 味噌汁 | 菜めし 鶏肉の梅照り焼き 冬瓜の帆立風味あん ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁 | 御飯 助宗たらの薬味醤油 ほうれん草の煮浸し かぶのゆず和え 味噌汁 | 御飯 さっぱり 鶏肉の甘酢煮 里芋のずんだがけ しろ菜の和え物 味噌汁 | 御飯 さわらのごま風味焼き ぜんまいの炒め煮 大根の梅肉がけ 味噌汁 | 御飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 いかと根菜の煮物 なめ茸和え すまし汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き 大豆の炒り煮 春菊のお浸し すまし汁 |
| 1日計 | 1日計:1624kcal タバク:57.1g 脂質:50.4g 食塩相:9.4g | 1日計:1373kcal タバク:50.0g 脂質:29.2g 食塩相:9.1g | 1日計:1480kcal タバク:57.4g 脂質:37.1g 食塩相:8.4g | 1日計:1446kcal タバク:55.9g 脂質:30.6g 食塩相:7.9g | 1日計:1461kcal タバク:55.5g 脂質:33.2g 食塩相:8.5g | 1日計:1652kcal タバク:73.6g 脂質:44.8g 食塩相:9.9g | 1日計:1429kcal タバク:59.4g 脂質:38.2g 食塩相:8.2g |

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



10月献立表 2023年10月16日～10月22日

| | 10月16日(月) | 10月17日(火) | 10月18日(水) | 10月19日(木) | 10月20日(金) | 10月21日(土) | 10月22日(日) |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 御飯 目玉焼き アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト | パン ツナと野菜の炒め物 /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ 牛乳 | 御飯 ちくわと野菜の煮物 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 ちんげん菜のスープ フルーツ 牛乳 | 御飯 さつま揚げと野菜の生姜煮 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 ふりかけ 梅干し 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 ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 あぶらかれの葱蒸し 焼きビーフン ほうれん草の香味和え 味噌汁 | 肉うどん なべしぎ かぶのしその実和え フルーツ | 御飯 鶏肉の竜田焼き しろ菜の煮浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁 | 【駅弁：千葉県】 さんが焼き 里芋といかの煮物 おくらのわさび和え 味噌汁 ぶどうゼリー | ハヤシライス ハムとオリーブのサラダ コンソメスープ ピーチムース | 御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め ちんげん菜の塩ナムル すまし汁 | サンドイッチ ピーマン肉詰めフライ ほたて風味のサラダ トマトスープ フルーツポンチ |
| おやつ | 小倉饅頭 | ばかうけ(煎餅) | 抹茶パンケーキ | ソフトクレープ(バナナ) | エクレア | きなこ饅頭 | コーヒーサンドモカ |
| 夕食 | 御飯 鶏肉の醤油麹焼き さつま芋の煮物 しらすおろし 味噌汁 | 御飯 めばるの照り焼き 冬瓜のかにかまあん キャベツの塩昆布和え 味噌汁 | 御飯 ほっけのみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 漬物 具沢山味噌汁 | 御飯 茹で豚 胡麻だれ ピーマンの当座煮 冷奴 味噌汁 | 御飯 白糸だらの バター醤油ソース ひじきの煮物 トマトの青じそ風味 味噌汁 | 御飯 鶏肉の梅焼き 冬瓜の水晶煮 長芋のゆず風味漬け 味噌汁 | 御飯 豚肉のコク旨炒め 姫ごうやとふきの煮物 野沢菜漬け 味噌汁 |
| 1日計 | 1日計*:1505kcal タバク*:62.8g 脂質*:29.8g 食塩相*:8.3g | 1日計*:1510kcal タバク*:56.6g 脂質*:42.1g 食塩相*:11.9g | 1日計*:1410kcal タバク*:59.7g 脂質*:34.5g 食塩相*:7.8g | 1日計*:1652kcal タバク*:70.7g 脂質*:57.6g 食塩相*:9.2g | 1日計*:1470kcal タバク*:56.2g 脂質*:40.8g 食塩相*:9.2g | 1日計*:1542kcal タバク*:56.4g 脂質*:48.3g 食塩相*:9.6g | 1日計*:1552kcal タバク*:51.0g 脂質*:50.9g 食塩相*:9.1g |

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 2023年10月23日～10月29日

| | 10月23日(月) | 10月24日(火) | 10月25日(水) | 10月26日(木) | 10月27日(金) | 10月28日(土) | 10月29日(日) |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 御飯 目玉焼き スナッブえんどうのおかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳 | パン ボイルウインナー /ツナと野菜のソテー トマトスープ フルーツ ヨーグルト | 御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 かぶの和え物 味噌汁 牛乳 | 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 ヨーグルト | 御飯 野菜の海老炒め 小松菜の和え物 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 | 御飯 あじフライ 大豆の炒り煮 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 | にしん蕎麦 野菜入り卵焼き しらすおろし フルーツあんみつ | 菜めし 鮭の塩麹焼き 真砂炒め トマトと豆苗の和え物 味噌汁 | 御飯 メンチカツ れんこんのゆず胡椒炒め 赤かぶ漬け 味噌汁 | 【シェフアイディアメニュー】 甘酒ソースの海南鶏飯 ～鶏肉と炊込み御飯プレート～ 秋なすのフライ 三色野菜のマリネ 野菜の旨味スープ | 御飯 白身魚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 | パン 海老マカロニグラタン オリーブのサラダ りんごの赤ワイン煮 トマトスープ |
| おやつ | カステラ | バウムクーヘン | マドレーヌ | 紅茶ゼリー生クリーム添え | 栗とフルーツのあんみつ | ロールケーキ(バニラ) | 栗まんじゅう |
| 夕食 | 御飯 つくねの塩レモンだれ なべしぎ 浅漬け すまし汁 | 御飯 鶏肉の利休焼き がんもどきの含め煮 白菜のからし和え 味噌汁 | 御飯 厚揚げと野菜の 肉味噌炒め 長芋の白煮 もずく酢 すまし汁 | 御飯 さわらの西京漬け焼き さつま芋の甘煮 柿なます 味噌汁 | 御飯 赤魚の酒蒸し 花野菜の塩炒め アスパラの酢味噌和え すまし汁 | 御飯 和風ミートローフ 切干大根の煮物 長芋の塩昆布和え 味噌汁 | 御飯 鶏肉の中華葱だれ いかとにらのチヂミ 中華くらげの和え物 中華スープ |
| 1日計 | 1日計:1567kcal タバク:56.0g 脂質:48.7g 食塩相:9.0g | 1日計:1640kcal タバク:68.8g 脂質:50.7g 食塩相:9.3g | 1日計:1493kcal タバク:67.1g 脂質:37.1g 食塩相:9.8g | 1日計:1589kcal タバク:48.3g 脂質:45.9g 食塩相:8.4g | 1日計:1411kcal タバク:59.9g 脂質:26.3g 食塩相:7.9g | 1日計:1586kcal タバク:62.5g 脂質:45.0g 食塩相:8.7g | 1日計:1683kcal タバク:57.1g 脂質:51.0g 食塩相:8.1g |

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 2023年10月30日～10月31日

| | 10月30日(月) | 10月31日(火) | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| |  特別食 |  | | | | |
| 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 | | | | |
| 昼食 | 特別食  | 鶏ささみにゆうめん 里芋の柚子味噌かけ たたき胡瓜 フルーツ | | | | |
| おやつ | どら焼き | 【ハロウィン】 パンプキンムース | | | | |
| 夕食 | 御飯 茹で豚 味噌だれ じゃが芋の煮っころがし 小松菜の梅肉がけ すまし汁 | 御飯 豆腐ハンバーグ 葱だれ 春雨の旨煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁 | | | | |
| 1日計 | 1日計: 1710kcal タバク: 61.7g 脂質: 32.3g 食塩相: 6.0g | 1日計: 1374kcal タバク: 53.4g 脂質: 36.2g 食塩相: 10.9g | | | | |

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

