

Monthly Menu10月							おすすめ／ヘルシー／お肉の日／お魚の日／ご当地／SDGs		介護村有料老人ホーム サニステージ									
27(日)		28(月)		29(火)		30(水)		1(木)		2(金)		3(土)						
朝	 鰯とじゃが芋の トマトホイル蒸し きのこ御飯 鶏もも肉のはちみつ照焼き ※写真はイメージです												パン ポークビーンズ マリネサラダ ミルクスープ ヨーグルト		御飯 鶏もも肉の西京焼き 切干大根の煮物 キャベツの甘酢和え すまし汁 フルーツ			
食													御飯 ジャーマンポテト カリフラワーのツナ和え たいみそ 味噌汁		チキンカレー ベーコンエッグ 盛り合わせサラダ コンソメスープ フルーツゼリー			
昼													御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		カステラ		レーズンクリームサンド	
食													御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ	
おやつ													カステラ		レーズンクリームサンド		レモンケーキ	
夕													御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ	
食													御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ		御飯 ホキの葱蒸し ほん酢 焼売 小松菜のナムル 中華スープ	
4(日)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)						
朝	御飯 厚焼きたまご オクラのおかか和え 納豆 味噌汁	御飯 あさりと野菜のバター醤油炒め シーザーサラダ 漬物 味噌汁	パン じゃが芋のチーズ焼き マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 青梗菜の海苔和え 味噌汁	パン オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り卵 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁											
食	御飯 ホキのムニエル デミグラスソース 野菜のトマト煮 イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	美味しい肉の日 三元豚のヒレカツ さつま芋の甘煮 大根のポン酢和え 御飯・味噌汁 ヨーグルト	月見うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの梅和え フルーツ	ハンバーグと卵の ロールパンサンド きのこソテー フレンチサラダ チャウダースープ フルーツ	御飯 鶏もも肉のくわ焼き かぶのそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツゼリー	アサリピラフ 鰯フライ ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 変わりタルタルソース ひじきの煮物 茄子の生姜和え 味噌汁 フルーツ											
おやつ	水ようかん（芋）	フルーツ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ											
夕	御飯 鶏もも肉のおろし煮 生姜風味 じゃが芋の甘辛煮 香の物 味噌汁	御飯 鯖の梅煮 竹輪きんぴら 白菜のマヨ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の中華炒め 中華風冷奴 春雨サラダ わかめスープ	御飯 鰯の野菜蒸し 大豆の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 白身魚の香草パン焼き 南瓜ジャーマン 盛合せサラダ トマトスープ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鰯の黄身焼き 筑前煮 煮豆 味噌汁											
食	御飯 鶏もも肉のおろし煮 生姜風味 じゃが芋の甘辛煮 香の物 味噌汁	御飯 鯖の梅煮 竹輪きんぴら 白菜のマヨ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の中華炒め 中華風冷奴 春雨サラダ わかめスープ	御飯 鰯の野菜蒸し 大豆の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 白身魚の香草パン焼き 南瓜ジャーマン 盛合せサラダ トマトスープ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鰯の黄身焼き 筑前煮 煮豆 味噌汁											
11(日)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)						
朝	御飯 焼き豆腐の煮物 白菜のゆかり和え 納豆 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー チキンサラダ コーンポタージュ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ オニオンサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの和風マヨ和え 味噌汁	パン ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え ミルクスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げと野菜の炒め物 グリーンサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 がんもの煮物 ミックスサラダ ふりかけ 味噌汁											
食	特食	《日すっきりメニュー》 鰯とじゃが芋の トマトホイル蒸し おしん草とハムのバターソテー アボカドサラダ 御飯・コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	ベーコンとほうれん草の 和風パスタ 南瓜のチーズ焼き 彩りサラダ 野菜コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉のもろみ焼き ビーフン炒め ほうれん草の梅和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ホキの甘辛チリソース 焼売 胡瓜のポン酢和え わかめスープ フルーツ	ボークカレー ミニオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツゼリー											
おやつ	ゆずまんじゅう	黒糖ケーキ	ブッセサンド	水ようかん（栗）	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ											
夕	御飯 鶏もも肉の治部煮 小松菜の辛子和え 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の ハニーマスタード焼き 野菜のトマト煮 ビーンズサラダ オニオンスープ	御飯 鰯の柚庵焼き 炒り豆腐 キャベツの生姜和え 味噌汁	御飯 白身魚の和風ムニエル 五目金平 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 彩りサラダ コンソメスープ	御飯 照焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 白菜のお浸し 味噌汁	御飯 鯖の山椒焼き わかめの酢の物 煮豆 味噌汁											
食	御飯 鶏もも肉の治部煮 小松菜の辛子和え 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の ハニーマスタード焼き 野菜のトマト煮 ビーンズサラダ オニオンスープ	御飯 鰯の柚庵焼き 炒り豆腐 キャベツの生姜和え 味噌汁	御飯 白身魚の和風ムニエル 五目金平 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 彩りサラダ コンソメスープ	御飯 照焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 白菜のお浸し 味噌汁	御飯 鯖の山椒焼き わかめの酢の物 煮豆 味噌汁											
18(日)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)						
朝	御飯 竹輪の煮物 茄子のおかか和え 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜のソテー 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン ポークビーンズ マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	パン ツナじゃが 小松菜のドレッシング和え コンソメスープ ヨーグルト	御飯 車麩の卵とじ 白菜の磯和え たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁											
食	御飯 グリルチキン トマトソース 野菜のクリーム煮 いんげんの和風マヨ和え コンソメスープ フルーツ	御飯 白身魚の天ぷら 甘辛だれ 金平ごぼう オクラのおろし和え 味噌汁 フルーツ	山菜わかめそば コロッケ 青梗菜のピーナッツ和え フルーツゼリー	◎SDGsメニュー◎ 大豆ミートと 豚肉の回鍋肉 かに玉 春雨サラダ 御飯・中華スープ 杏仁豆腐	御飯 メンチカツ 南瓜の甘煮 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	オムライス クリームコロッケ シーザーサラダ 野菜スープ フルーツ	御飯 豚肉の葱塩焼き 連根の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 ヨーグルト											
おやつ	あんドーナツ	バナナケーキ	抹茶ロールケーキ	レーズンクリームサンド	カステラ	水ようかん（芋）	ミルクプリン											
夕	御飯 鰯の葱蒸し ほん酢 豆腐の肉味噌がけ 小松菜の錦糸和え すまし汁	御飯 豚肉のごまだれかけ 千草焼き 白菜の青じそ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き いんげんの当座煮 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 鰯の利休焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 香の物 味噌汁	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き がんもの煮物 胡瓜のしその実和え 味噌汁	御飯 ホキのカレームニエル じゃが芋のバジルソテー 盛合せサラダ オニオンスープ											
食	御飯 鰯の葱蒸し ほん酢 豆腐の肉味噌がけ 小松菜の錦糸和え すまし汁	御飯 豚肉のごまだれかけ 千草焼き 白菜の青じそ和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の梅しそ焼き いんげんの当座煮 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 鰯の利休焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 香の物 味噌汁	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き がんもの煮物 胡瓜のしその実和え 味噌汁	御飯 ホキのカレームニエル じゃが芋のバジルソテー 盛合せサラダ オニオンスープ											
25(日)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)		31(土)						
朝	御飯 炒り卵 金平ごぼう 納豆 味噌汁	御飯 ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ 豆腐サラダ トマトスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 いんげんのドレッシング和え 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー 盛合せサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 オムレツ カリフラワーのマヨ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 肉団子の煮物 和風サラダ ふりかけ 味噌汁											
食	特食	御飯 白身魚の揚げおろし煮 ビーフン炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	たっぷり野菜タンメン 春巻き ほうれん草のナムル フルーツ	今月のおすすめメニュー 鶏もも肉の はちみつ照焼き さつま芋の塩バター炒め 春菊の菊花和え きのこ御飯・味噌汁 フルーツ	御飯 鯖と秋野菜の 揚げ出し 五目大豆 青梗菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツゼリー	キーマカレー 茄子とビーマンのソテー フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 鶏もも肉のもろみ焼き ひじきの煮物 小松菜の海苔和え 味噌汁 フルーツ											
おやつ	お誕生日ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	黒糖ケーキ	南瓜プリン											
夕	御飯 鰯のみりん焼き 白菜の青じそ和え 煮豆 味噌汁	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 キャベツの錦糸和え すまし汁	御飯 鶏もも肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 香の物 味噌汁	御飯 鰯の粕漬け焼き じゃが芋の甘辛煮 なます 味噌汁	御飯 ポークピカタ きのこソテー 温野菜サラダ ポテトポタージュ	御飯 豚肉の塩麹炒め 焼き豆腐の煮物 千草和え 味噌汁	御飯 鰯の香味照り焼き 大根の肉味噌田楽 キャベツのゆかり和え すまし汁											
食	御飯 鰯のみりん焼き 白菜の青じそ和え 煮豆 味噌汁	御飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 キャベツの錦糸和え すまし汁	御飯 鶏もも肉の香味炒め 高野豆腐の煮物 香の物 味噌汁	御飯 鰯の粕漬け焼き じゃが芋の甘辛煮 なます 味噌汁	御飯 ポークピカタ きのこソテー 温野菜サラダ ポテトポタージュ	御飯 豚肉の塩麹炒め 焼き豆腐の煮物 千草和え 味噌汁	御飯 鰯の香味照り焼き 大根の肉味噌田楽 キャベツのゆかり和え すまし汁											
*都合により献立を変更することがあります。																		
COMPASS JAPAN																		

*都合により献立を変更することがあります。