11 月 献 立 表

葉が紅に黄に褐色に色付く季節は…

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を増進させる効果があります。
今月は、食材で里芋やきのこを使い、
季節を感じて頂けるお食事をご提供させて頂きます。

						11月1日(日)
朝食						御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食						御飯 さわらのわさび醤油 大豆五目煮 トマトの和え物 味噌汁 ミニケーキ
おやつ						ゼリー
夕食						御飯 肉団子の甘酢あんかけ ピーマンの塩炒め レタスの中華和え 中華スープ
1日計						ｴﾈﾙｷﾞｰ:1605kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.3g 脂質* :42.9g 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。

サニーステージ洋光台

11 月 献 立 表

2026年11月2日～11月8日

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	御飯 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜の和え物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン カレー風味スープ ボイルウインナー フルーツ ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 炒り卵 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 あぶらかれいの煮付け じゃが芋の青のりバター 冷奴 味噌汁	**【文化の日】** 御飯 天ぷら盛り合わせ 切り昆布の煮物 フルーツ 味噌汁	サンドイッチ マカロニと野菜の ケチャップ炒め グリーンサラダ コンソメスープ ピーチヨーグルト	御飯 赤魚のわさび醤油 切干大根の煮物 うの花 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 筍の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁	ソース焼きそば 春巻き グレープゼリー 中華スープ	御飯 ほっけの山椒焼き キャベツのさっと煮 かぶの和え物 味噌汁
おやつ	バウムクーヘン(チョコ)	ロールケーキ（コーヒー）	黒糖まんじゅう	ゼリー	黒糖ケーキ	いちごスペシャル	牛乳プリン
夕食	麦ごはん 豚肉の香味焼き がんもの炊き合わせ とろろ 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 たけのこの炒め物 しらす和え すまし汁	御飯 鶏肉の梅だれ さつま芋の甘煮 いんげんのほたて風味和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め 白菜の煮浸し トマトの和え物 味噌汁	御飯 鱒の南蛮漬け なすの田楽 おくらとの香味和え すまし汁	御飯 白身魚の玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ ゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き れんこんの明太子炒め 水菜ともやしの和え物 すまし汁
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.5g 脂質* :35.6g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:47.4g 脂質* :46.7g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1447kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:48.8g 脂質* :41.0g 食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1428kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.0g 脂質* :42.3g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:61.1g 脂質* :46.4g 食塩相:7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1464kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:51.7g 脂質* :35.6g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:61.0g 脂質* :40.0g 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。

サニーステージ洋光台

11 月 献 立 表　2026年11月9日～11月15日

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのゆず和え 漬物 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ スクランブルエッグ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き キャベツのサラダ たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ コンソメスープ パインムース	御飯 助宗たらの香味だれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	**【栄養士監修メニュー】** ロールパン ﾁｷﾝｸﾞﾘﾙ　3種のきのこﾏｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ なすと玉葱のラタトゥイユ ゼリー入りフルーツポンチ 大麦のスープ	御飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 豆苗の和え物 味噌汁	塩ラーメン 焼売 いんげんとほたて風味の和え物 いちごゼリー	御飯 めばるの野菜あん たけのこの炒め物 おくらのゆず和え すまし汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ 五目しんじょうの炊き合わせ ほうれん草のくるみ和え 味噌汁
おやつ	メープルパンケーキ	ぽたぽた焼き(煎餅)	パンナコッタ	パウンドケーキ（フルーツ）	コーヒーサンドモカ	黒糖ゼリー	薄皮こしあんパン
夕食	ゆかり御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん 胡瓜のおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め ほうれん草のバター醤油炒め トマトの和え物 すまし汁	御飯 生姜香る 　さわらの焼き浸し れんこん金平 長芋の甘酢漬け すまし汁	御飯 あじの柚子こしょうだれ ひじきの煮物 京五色漬け 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶの薄くず煮 かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のわさび醤油 さつま芋金平 浅漬け 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 焼きビーフン 大根のささみ和え すまし汁
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1328kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:41.9g 脂質* :31.3g　食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1385kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.2g 脂質* :39.6g　食塩相:7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.8g 脂質* :40.6g　食塩相:8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1593kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.4g 脂質* :49.8g　食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.2g 脂質* :31.1g　食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1389kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.6g 脂質* :30.4g　食塩相:7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1640kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.9g 脂質* :41.5g　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。

サニーステージ洋光台

11 月 献 立 表　2026年11月16日～11月22日

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
			特別食				
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー ほたて風味和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン カレー風味スープ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーの磯和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ふんわり真丈の和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豚肉の醤油麹炒め 切干大根の煮物 ちんげん菜の和え物 味噌汁	きつねそば ちくわの磯部揚げ おくらとえのきの和え物 フルーツあんみつ	【特別食】 海老カツバーガー ナゲット グリーンサラダ コーンクリームスープ フルーツ	【からだ元気：風邪予防】 御飯 さばの生姜味噌焼き 柚子香る なすの甘酢あんかけ 南瓜の白和え みぞれ汁	鮭の三色丼 ごぼうの味噌金平 春雨の和え物 すまし汁	御飯 ひれかつ ぜんまいの炒め煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 ほっけのみりん醤油焼き ひじきの煮物 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁
おやつ	塩まんじゅう	ロールケーキ（バニラ）	たい焼き	ソフトサラダせん	どら焼き	ゼリー	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 あぶらかれいの味噌バター さつま揚げと根菜の煮物 白菜のゆかり和え すまし汁	御飯 さわらの竜田焼き 切り昆布の煮物 長芋の梅かつおがけ 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き 大豆の炒り煮 かにかまの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋のごまだれ トマトの和え物 味噌汁	御飯 鶏大根 ピーマンとイカの炒め物 うの花 味噌汁	御飯 助宗たらのもろみ味噌焼き れんこんのたらこ炒め もずく酢 すまし汁	御飯 鶏肉の玉ねぎソース ビーフン炒め 長芋の和え物 味噌汁
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1417kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.2g 脂質* :28.5g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:63.2g 脂質* :40.5g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:63.8g 脂質* :25.7g 食塩相:5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1792kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.4g 脂質* :77.9g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.3g 脂質* :38.6g 食塩相:7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.5g 脂質* :28.5g 食塩相:7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1381kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.6g 脂質* :32.3g 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。

サニーステージ洋光台

11 月 献 立 表

2026年11月23日～11月29日

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝食	御飯 目玉焼き アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ ジョア	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 茹で豚　胡麻だれ 南瓜の煮物 ほうれん草の香味和え すまし汁	**【ご当地：長崎県】** 蒸し寿司 （温かいちらし寿司） 茶碗蒸し おくらとえのきの和え物 味噌汁	ロールパン 海老マカロニグラタン コーンサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 味噌汁	カレーライス 福神漬け フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 助宗たらの揚げ浸し さつま芋のはちみつ金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め 冷奴 味噌汁
おやつ	ゼリー	エクレア	雪の宿(煎餅)	カステラ	ショコラスペシャル	バウムクーヘン	ロールケーキ（チョコ）
夕食	御飯 あじの梅ソース 春雨のピリ辛炒め 白菜のゆず漬け 味噌汁	御飯 赤魚の醤油麹焼き 里芋の明太あん 枝豆豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 切り昆布の炒り煮 磯納豆 味噌汁	御飯 さわらの野菜あん ひじきの煮物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 白菜のゆず胡椒煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 豚肉となすの煮物 冬瓜のほたて風味あん もずく酢 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 胡瓜の旨だし和え すまし汁
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.6g 脂質* :33.7g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.1g 脂質* :35.0g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.0g 脂質* :44.5g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.7g 脂質* :41.9g 食塩相:7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:48.3g 脂質* :41.3g 食塩相:8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.5g 脂質* :43.2g 食塩相:7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1465kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:63.0g 脂質* :40.5g 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。

サニーステージ洋光台

11 月 献 立 表　2026年11月30日

	11月30日(月)						
朝食	御飯 がんもと野菜の煮物 大根のごまドレ和え 梅干し 味噌汁 フルーツ						
昼食	御飯 さばの塩焼き なすのゆず味噌田楽 ほうれん草の生姜和え すまし汁						
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)						
夕食	御飯 照り焼きハンバーグ 白滝の明太子炒め ゆかり和え 味噌汁						
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1483kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:48.6g 脂質* :48.6g　食塩相:9.3g						

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。

サニーステージ洋光台