Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

11月

	11月1日(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)
朝食	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 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン あさりのバター醤油ソテー フレンチサラダ トマトスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト 大根サラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 卵と野菜のソテー カリフラワーのチーズ和え うめびしお 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮物 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー(kcal) 461	エネルギー(kcal) 386	エネルギー(kcal) 399	エネルギー(kcal) 502	エネルギー(kcal) 405	エネルギー(kcal) 394	エネルギー(kcal) 441
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚フライと クリームコロッケ 蓮根の甘辛炒め なます 味噌汁 フルーツゼリー	味噌ラーメン 焼売 胡瓜の塩昆布和え フルーツ	照焼チキンとツナの ロールパンサンド 野菜コロッケ 根菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	豚丼 金平ごぼう わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	≪美味しい魚の日≫ 鰤の塩焼き ＆鰤の竜田揚げ 切干大根の煮物 千草和え 御飯・味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー(kcal) 703	エネルギー(kcal) 680	エネルギー(kcal) 671	エネルギー(kcal) 448	エネルギー(kcal) 639	エネルギー(kcal) 643	エネルギー(kcal) 640
おやつ	レーズンクリームサンド	カステラ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン
	エネルギー(kcal) 84	エネルギー(kcal) 78	エネルギー(kcal) 67	エネルギー(kcal) 78	エネルギー(kcal) 57	エネルギー(kcal) 113	エネルギー(kcal) 19
夕食	御飯 鯵のカレームニエル クリーム煮 サウザンサラダ 野菜コンソメスープ	御飯 鶏もも肉の西京焼き 秋野菜の焼き浸し いんげんのわさび和え すまし汁	御飯 ホキの葱塩焼き ビーフンソテー 白菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き さつま揚げの煮物 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の塩麹焼き がんもの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 鱈のポテト焼き トマト煮 ハムサラダ カレースープ	御飯 鶏もも肉の利休焼き 大豆の煮物 かぶの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー(kcal) 497	エネルギー(kcal) 572	エネルギー(kcal) 527	エネルギー(kcal) 501	エネルギー(kcal) 587	エネルギー(kcal) 513	エネルギー(kcal) 532
計	エネルギー(kcal) 1745	エネルギー(kcal) 1716	エネルギー(kcal) 1664	エネルギー(kcal) 1529	エネルギー(kcal) 1688	エネルギー(kcal) 1663	エネルギー(kcal) 1632

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Internal

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

11月

	11月8日(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)
朝食	御飯 車麸の煮物 白菜のゆかり和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ ほうれん草の胡麻和え 漬物 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 ハムと野菜の炒め物 胡瓜の味噌和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ マリネサラダ クリームスープ ヨーグルト	御飯 ツナじゃが オニオンサラダ たいみそ 味噌汁	御飯 がんもと野菜の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー(kcal) 374	エネルギー(kcal) 359	エネルギー(kcal) 420	エネルギー(kcal) 375	エネルギー(kcal) 449	エネルギー(kcal) 451	エネルギー(kcal) 423
昼食	特食	御飯 鶏もも肉の唐揚げ 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 フルーツ	五目うどん 揚げ茄子の田楽 大根の梅和え フルーツゼリー	御飯 白身魚の香草焼き バター醤油ソース 野菜のコンソメ煮 チキンサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	ご当地メニュー【北海道】 マスの石狩鍋風 厚揚げの煮物 香の物 御飯・すまし汁 フルーツゼリー	ハヤシライス ミニオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ささみ紫蘇巻フライ 大根のそぼろ煮 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ
		エネルギー(kcal) 663	エネルギー(kcal) 489	エネルギー(kcal) 609	エネルギー(kcal) 501	エネルギー(kcal) 557	エネルギー(kcal) 657
おやつ	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん	カステラ
	エネルギー(kcal) 75	エネルギー(kcal) 70	エネルギー(kcal) 57	エネルギー(kcal) 54	エネルギー(kcal) 96	エネルギー(kcal) 73	エネルギー(kcal) 78
夕食	御飯 鱈のムニエル デミソース コーンソテー イタリアンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖のみりん焼き さつま芋の甘煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁	御飯 ポークチャップ 野菜のクリーム煮 カリフラワーのたらこﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 卵スープ	御飯 照焼き豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ひじきの和風サラダ 香の物 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 焼売 小松菜のナムル 中華スープ	御飯 ホキの胡麻味噌焼き きのこ温奴 キャベツのポン酢和え すまし汁	御飯 鯵の粕漬け焼き 玉子豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁
	エネルギー(kcal) 462	エネルギー(kcal) 547	エネルギー(kcal) 599	エネルギー(kcal) 442	エネルギー(kcal) 588	エネルギー(kcal) 447	エネルギー(kcal) 441
計	エネルギー(kcal) 1527	エネルギー(kcal) 1639	エネルギー(kcal) 1565	エネルギー(kcal) 1480	エネルギー(kcal) 1634	エネルギー(kcal) 1528	エネルギー(kcal) 1599

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Internal

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

11月

	11月15日(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)
朝食	御飯 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーの梅和え 納豆 味噌汁	御飯 炒り卵 シーザーサラダ 漬物 味噌汁	パン あさりのバター醤油炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 肉団子の煮物 わかめの酢の物 味噌汁	パン ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 チーズサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り豆腐 いんげんのツナ和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー(kcal) 394	エネルギー(kcal) 412	エネルギー(kcal) 384	エネルギー(kcal) 374	エネルギー(kcal) 484	エネルギー(kcal) 399	エネルギー(kcal) 422
昼食	≪カルシウムメニュー≫ 鱈の胡麻風味 けんちん蒸し ほうれん草とﾁｰｽﾞ入り玉子焼き キャベツのしらす和え ひじき御飯・味噌汁 ヨーグルト	御飯 揚げ出し豆腐 炒り鶏 白菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	ミートソース スパゲティ オムレツ さつま芋のﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ 野菜スープ フルーツ	御飯 酢豚 中華風冷奴 春雨サラダ 中華スープ フルーツゼリー	御飯 鶏もも肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜のかおり和え 具だくさん味噌汁 フルーツ	海老ピラフ ベーコンエッグ 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 冬瓜の葛あん 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁 フルーツ
	エネルギー(kcal) 607	エネルギー(kcal) 615	エネルギー(kcal) 628	エネルギー(kcal) 694	エネルギー(kcal) 551	エネルギー(kcal) 664	エネルギー(kcal) 550
おやつ	レーズンクリームサンド	レモンケーキ	水ようかん（芋）	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン
	エネルギー(kcal) 84	エネルギー(kcal) 111	エネルギー(kcal) 78	エネルギー(kcal) 43	エネルギー(kcal) 55	エネルギー(kcal) 76	エネルギー(kcal) 19
夕食	御飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのバターソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 鯵の柚子胡椒焼き 竹輪の甘辛炒め 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 ホキの和風ピカタ 大根の田楽 香の物 味噌汁	御飯 白身魚のタルタル焼き 南瓜のジャーマン炒め サウザンサラダ 卵スープ	御飯 鰆の柚庵焼き いんげんの当座煮 ぽん酢和え 味噌汁	御飯 鯵の塩麹焼き 大豆の煮物 なます 味噌汁	御飯 生姜香る 筑前煮 茄子とピーマンの炒め物 煮豆二種 味噌汁
	エネルギー(kcal) 525	エネルギー(kcal) 492	エネルギー(kcal) 395	エネルギー(kcal) 656	エネルギー(kcal) 534	エネルギー(kcal) 486	エネルギー(kcal) 577
計	エネルギー(kcal) 1610	エネルギー(kcal) 1630	エネルギー(kcal) 1485	エネルギー(kcal) 1767	エネルギー(kcal) 1624	エネルギー(kcal) 1625	エネルギー(kcal) 1568

＊都合により献立を変更することがありま

COMPASS | JAPAN GROUP

Internal

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

11月

	11月22日(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)
朝食	御飯 竹輪の煮物 二色お浸し 納豆 味噌汁	御飯 ミートボールと野菜のソテー ミックスサラダ 漬物 味噌汁	パン ジャーマンポテト ハムサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 ソーセージと野菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁	パン スクランブルエッグ ほうれん草のチーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	御飯 豆腐の野菜あんかけ エンドウのドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー(kcal) 392	エネルギー(kcal) 419	エネルギー(kcal) 419	エネルギー(kcal) 377	エネルギー(kcal) 419	エネルギー(kcal) 397	エネルギー(kcal) 429
昼食	御飯 豚肉のオイスター照焼き 焼売 大根のザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー	御飯 白身魚の揚げおろし煮 玉子豆腐 白菜のしその実和え 味噌汁 ヨーグルト	きつね蕎麦 千草焼き カリフラワーの甘味噌和え フルーツ	今月のおすすめメニュー 秋野菜とつくねの おろしあんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草としめじの白和え 御飯・味噌汁 フルーツ	特食	茄子ときのこの キーマカレー スペイン風オムレツ フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き 豆腐の肉味噌田楽 大根の柚子和え すまし汁 フルーツ
	エネルギー(kcal) 664	エネルギー(kcal) 638	エネルギー(kcal) 534	エネルギー(kcal) 629		エネルギー(kcal) 646	エネルギー(kcal) 582
おやつ	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	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
	エネルギー(kcal) 113	エネルギー(kcal) 67	エネルギー(kcal) 65	エネルギー(kcal) 70	エネルギー(kcal) 51	エネルギー(kcal) 74	エネルギー(kcal) 68
夕食	御飯 鰆の黄身焼き 金平ごぼう オクラの酢の物 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 野菜のトマト煮 ビーンズサラダ 野菜スープ	御飯 きのこ香る 肉豆腐 南瓜の含め煮 香の物 味噌汁	御飯 ホキの ハニーマスタード焼き 野菜のコンソメ煮 ツナコーンのパスタサラダ クリームスープ	御飯 鯖の梅しそ焼き 揚げ茄子の煮浸し 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鯵の塩焼き 竹輪きんぴら 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 鱈のさらさ蒸し きのこソテー 煮豆 味噌汁
	エネルギー(kcal) 545	エネルギー(kcal) 589	エネルギー(kcal) 589	エネルギー(kcal) 524	エネルギー(kcal) 524	エネルギー(kcal) 500	エネルギー(kcal) 431
計	エネルギー(kcal) 1714	エネルギー(kcal) 1713	エネルギー(kcal) 1607	エネルギー(kcal) 1600	エネルギー(kcal) 1640	エネルギー(kcal) 1617	エネルギー(kcal) 1510

＊都合により献立を変更することがあり

COMPASS | JAPAN GROUP

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

11月

	11月29日(日)	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 コールスローサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 漬物 味噌汁					
	エネルギー(kcal) 421	エネルギー(kcal) 403					
昼食	御飯 豚肉のくわ焼き 蓮根金平 小松菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の香味焼き ひじきの煮物 キャベツの甘酢和え 味噌汁 フルーツゼリー					
	エネルギー(kcal) 601	エネルギー(kcal) 644					
おやつ	どらやき	オレンジケーキ					
	エネルギー(kcal) 64	エネルギー(kcal) 69					
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース かに玉 青梗菜の中華和え 中華スープ	御飯 鯵のみりん焼き 大根の田楽 ほうれん草のおかか和え すまし汁					
	エネルギー(kcal) 490	エネルギー(kcal) 437					
計	エネルギー(kcal) 1576	エネルギー(kcal) 1553	エネルギー(kcal) 0	エネルギー(kcal) 0	エネルギー(kcal) 0	エネルギー(kcal) 0	エネルギー(kcal) 0

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Internal