

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
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(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝食		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 白菜のお浸し 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	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 アスパラの和え物 納豆 味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツ ブロッコリーのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 かに真丈の含め煮 三色和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
昼食		とろろそば ちくわの磯部揚げ レタスとわかめの和え物 ミニケーキ	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 大根の帆立風味あん キャベツのゆかり和え 味噌汁	特別食 	甘辛豚丼 じゃが芋の明太マヨ焼き おくらとえのきの和え物 味噌汁	【栄養士監修メニュー】 御飯 チーズタッカルビ ～鶏と野菜の旨辛チーズがけ～ 中華くらげの和え物 グレープゼリー、中華スープ	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
おやつ		雪の宿(煎餅)	クレープ (いちご)	ロールケーキ (コーヒー)	人形焼き	ショコラスペシャル	抹茶ゼリー
夕食		御飯 鶏肉の梅煮 たけのこの炒め物 おくらゆず和え すまし汁	御飯 あじの香味ソース 南瓜の甘煮 ほうれん草としめじの和え物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き ザーサイ 中華スープ	御飯 めばるの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 助宗たらのごま漬け焼き ひじきの煮物 大根の和え物 味噌汁	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		エネルギー:1528kcal タンパク質:54.8g 脂質*:45.2g 食塩相:8.6g	エネルギー:1322kcal タンパク質:49.6g 脂質*:25.4g 食塩相:8.4g	エネルギー:1656kcal タンパク質:60.7g 脂質*:41.1g 食塩相:6.9g	エネルギー:1432kcal タンパク質:55.1g 脂質*:34.3g 食塩相:7.5g	エネルギー:1506kcal タンパク質:57.2g 脂質*:39.1g 食塩相:8.5g	エネルギー:1466kcal タンパク質:55.3g 脂質*:34.2g 食塩相:7.9g

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。

サニーステーション野比式番館



9 月 献 立 表

2026年9月7日～9月13日

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き チンゲン菜の和え物 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 コーンクリームスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 海老と野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ハッシュドポテト ／ソーセージステーキ カレー風味スープ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 アスパラの和え物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 いんげんの和え物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 かにすり身と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
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	【ご当地：愛知県】 あんかけスパゲティ しそ入りコールスロー 洋梨コンポートのジュレがけ 大麦のスープ	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 たけのこの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	カツ丼 ごぼうの味噌金平 冷奴 すまし汁	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	ロールケーキ（チョコ）	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	マスカットゼリー	黒糖ケーキ	カステラ	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 鱈の南蛮漬け なすの田楽 おくらともやしの香味和え 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	1人1食あたり:1481kcal タンパク質*:62.0g 脂質*:43.4g 食塩相:8.0g	1人1食あたり:1602kcal タンパク質*:52.8g 脂質*:50.4g 食塩相:10.9g	1人1食あたり:1485kcal タンパク質*:49.4g 脂質*:41.8g 食塩相:8.4g	1人1食あたり:1429kcal タンパク質*:51.7g 脂質*:33.4g 食塩相:7.6g	1人1食あたり:1599kcal タンパク質*:62.4g 脂質*:50.6g 食塩相:7.8g	1人1食あたり:1525kcal タンパク質*:60.0g 脂質*:36.7g 食塩相:8.8g	1人1食あたり:1429kcal タンパク質*:57.6g 脂質*:38.4g 食塩相:8.0g

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

2026年9月14日～9月20日

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20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 ヨーグルト	パン ミートボール ／スクランブルエッグ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 ふんわりすり身の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ハッシュドポテト ／ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げの和風あんかけ 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ コンソメスープ ゼリー入りフルーツポンチ	【からだ元気：亜鉛を摂ろう】 ひじき御飯 鶏肉のきなこ休焼 あさり入り切干大根の煮物 タラモサラダ 味噌汁	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	御飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 水菜の和え物 味噌汁	御飯 さんまかつお節煮 若竹煮 オクラと山芋の和え物 味噌汁	御飯 若鶏のねぎ塩焼き きんぴらごぼう 白菜と人参の和風煮 すまし汁	御飯 ぶり大根 干し海老と野菜の炒め煮 キャベツとシラスの大葉和え すまし汁
おやつ	メープルパンケーキ	ぼたぼた焼き(煎餅)	パンナコッタ	ワッフル	コーヒーサンドモカ	黒糖ゼリー	薄皮こしあんパン
夕食	炊き込み御飯 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 生姜香る さわらの焼き浸し 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 豚肉のもろみ味噌炒め 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 ホイコーロー 春雨のカレーそぼろ炒め 三色ナムル 中華スープ	御飯 鰯の煮つけ 切干大根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	御飯 照り焼きチキン さつま芋のミルクバター 春雨のだしポン酢サラダ 味噌汁
1日計	エネルギー:1415kcal タンパク質:43.9g 脂質:30.5g 食塩相:9.1g	エネルギー:1726kcal タンパク質:69.2g 脂質:64.4g 食塩相:9.9g	エネルギー:1422kcal タンパク質:57.8g 脂質:31.5g 食塩相:7.8g	エネルギー:1632kcal タンパク質:59.5g 脂質:49.1g 食塩相:9.4g	エネルギー:1514kcal タンパク質:47.8g 脂質:41.5g 食塩相:8.5g	エネルギー:1314kcal タンパク質:52.6g 脂質:27.7g 食塩相:7.5g	エネルギー:1524kcal タンパク質:61.7g 脂質:36.5g 食塩相:7.1g

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



9 月 献 立 表

2026年9月21日～9月27日

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
							
特別食	特別食						
朝食	御飯 五目真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	パン 魚肉ソーセージのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 キャベツのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／ハッシュドポテト コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーののり浸し 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 もやしのサラダ 味噌汁 牛乳	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 ヨーグルト
昼食	特別食 	御飯 鶏肉のごま漬け焼き 切干大根の煮物 ちんげん菜の和え物 味噌汁	【秋分の日】 秋のちらし寿司 なすの含め煮 白菜のツナ和え すまし汁	御飯 さわらの竜田焼き ごぼうの味噌金平 春雨の和え物 すまし汁	【十五夜】 月見うどん 里芋のごまだれ おくらとえのきの和え物 フルーツあんみつ	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 金平ごぼう ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁
おやつ	ロールケーキ（バニラ）	塩まんじゅう	こしあんとさつま芋のあん玉	ソフトサラダせん	青りんごゼリー	プリン	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 豚肉の醤油麹炒め さつま揚げと根菜の煮物 もやしのゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいの味噌バター 切り昆布の煮物 長芋の梅かつおがけ すまし汁	御飯 さばの塩焼き 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 南瓜の甘煮 もずく酢 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 トマトの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の玉ねぎソース ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 味噌汁
1日計	エネルギー:1601kcal タンパク質:58.9g 脂質*:32.4g 食塩相:5.7g	エネルギー:1449kcal タンパク質:58.1g 脂質*:32.5g 食塩相:9.4g	エネルギー:1474kcal タンパク質:52.7g 脂質*:42.5g 食塩相:8.6g	エネルギー:1670kcal タンパク質:57.9g 脂質*:51.5g 食塩相:8.0g	エネルギー:1556kcal タンパク質:52.0g 脂質*:43.4g 食塩相:8.2g	エネルギー:1468kcal タンパク質:57.0g 脂質*:33.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1413kcal タンパク質:54.3g 脂質*:32.1g 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

2026年9月28日～9月30日

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
							
朝食	御飯 目玉焼き アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 /ボイルウインナー ポタージュ フルーツ ヨーグルト	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 牛乳				
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	【駅弁・福岡県】 かしわめし 里芋の明太あん キャベツとしらすの和え物 味噌汁 バナナムース	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				
おやつ	いちごゼリー	エクレア	ばかうけ(煎餅)				
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 冬瓜の水晶煮 枝豆腐 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				
1日計	エネルギー:1445kcal タンパク質:60.4g 脂質*:36.8g 食塩相:8.6g	エネルギー:1489kcal タンパク質:56.4g 脂質*:39.1g 食塩相:9.7g	エネルギー:1634kcal タンパク質:59.5g 脂質*:50.9g 食塩相:9.6g				

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

