

◆◆◆献立表◆◆◆

2026年10月		サニーステージ深大寺		《常食》			
				10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)	10/4(日)
朝食				ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 肉団子の煮物 青菜のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ビーマンとツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ビーマンと白滝の金平 納豆 牛乳
昼食				とろろそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ	ビーフカレー 菜の花のごまマヨ和え フルーツ コンソメスープ	御飯 中華スープ 鶏肉とカリフラワーチリソース煮 レンコンの中華炒めめ チンゲン菜ともやしのナムル	大津丼 中華スープ シュウマイ 杏仁豆腐
おやつ				原宿ドック	クリームコンフェ	シュークリーム	チョコクレープ
夕食				御飯 すまし汁 メルルーサのレモン醤油蒸し 竹の子の煮付け オクラのおかか和え	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 じゃが芋とベーコンの炒め物 青菜の和え物	御飯 味噌汁 鯖の塩焼 南瓜のいとこ煮 卵とはるさめの和え物	御飯 すまし汁 ぶり大根 炒り豆腐 白菜のゆかり和え
	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)	10/11(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーソテー マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 卵とニラのソテー めかぶ 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 海老団子の煮物 もやし高菜炒め かぶの甘酢和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 大根そぼろ煮 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 ぎせい豆腐 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 蓮根金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 大根の梅肉サラダ フルーツ	焼きそば わかめスープ シュウマイ マンゴープリン	ボークカレーライス コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジゼリー	御飯 コンソメスープ 鰯のカレー風味ソテー 南瓜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ	御飯 コンソメスープ 豚ロースデミソース マセドアンサラダ しめじのソテー
おやつ	ワッフル	原宿ドック	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	和のバンケーキ(抹茶)	人形焼き
夕食	御飯 味噌汁 豚ロースのソテー ほうれん草とコーンのソテー カレーポテトサラダ	御飯 すまし汁 生揚げと野菜の味噌炒め ごぼうの土佐煮 小松菜のなめたけ和え	御飯 すまし汁 鯖の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 わかめの生姜和え	御飯 すまし汁 鰯の柚子味噌焼き チンゲン菜のザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 すまし汁 鶏肉の梅香やき なすとビーマンの味噌炒め 卵豆腐	御飯 味噌汁 鰯の蒲焼 たけのこと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物
	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)
朝食	パン コンソメスープ ボークビーンズ 小松菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め 大根のおかか煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 キャベツの高菜炒め インゲンのピーナツ和え ヤクルト	パン バンブキンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し しその実漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き ハムと玉ねぎのソテー 春菊の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 里芋のおかか煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの塩炒め さつま揚げと白菜煮 もやしの胡麻風味サラダ	御飯 味噌汁 麻婆茄子 つみれと大根の煮物 大豆とひじきのサラダ	御飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き 五目信田煮 しらたきのたらこ和え	醤油ラーメン 春巻き ザーサイのナムル フルーツ	ハヤシライス 野菜スープ たまごサラダ フルーツ	中華丼 中華スープ チンゲン菜の中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ フルーツ
おやつ	カステラ	和のバンケーキ	スイートポテト	焼きプリンタルト	水ようかん	シュークリーム(いちご)	今川焼き(こしあん)
夕食	御飯 味噌汁 千草焼きおろし添え 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 わかめスープ 豚肉のねぎ塩炒め 里芋と麩の煮物 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き フロッコリーのかにかまあんかけ 白和え	御飯 すまし汁 照り焼き豆腐ハンバーグ 南瓜とふきの煮物 あさりとわかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 鰯の南部焼き じゃが芋とベーコンのソテー カリフラワーのツナ和え	御飯 味噌汁 親子煮 キャベツの塩炒め 冷奴	御飯 すまし汁 鶏肉の梅香やき さつま芋のいとこ煮 揚げ茄子の煮浸し
	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)
朝食	ピザトースト コーンスープ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 ささみと水菜の和風和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやしの炒め物 いんげんのピーナツ和え ヤクルト	パン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 セロリのマリネ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 車麩と椎茸の煮物 人参の胡麻マヨ和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き 茄子の生姜炒め物 キャベツのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 ビーマンの金平 ほうれん草とシラスのお浸し	御飯 中華スープ 回鍋肉 海老しゅうまい レンコンの胡麻風味サラダ	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜飯ご飯	御飯 すまし汁 鶏肉のマスタード焼き 豆腐の田楽 白菜のボン酢和え	キーマカレー ジュリアンスープ ジャーマンポテト フルーツ	御飯 中華スープ 鶏肉の酢豚風 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 冬瓜の煮びたし フルーツ(みかん缶)
おやつ	人形焼き	フルーチェ	紅茶ケーキ	抹茶パバロア	バームクーヘン(チョコ)	いちごクレープ	ドームケーキ
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き ニラのソテー 長いもとオクラのわさび醤油	御飯 味噌汁 さわらの西京焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 カニと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 お好み焼き風玉子焼き 青梗菜ときのこの炒め物 大根サラダ	御飯 味噌汁 鰯の野菜蒸し 切干大根の煮物 ビーンズサラダ	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー もやしとわかめの辛子酢和え	御飯 味噌汁 ホキのコンマヨネー焼 南瓜のそぼろあんかけ なめこのおろし和え	御飯 味噌汁 擬製豆腐 車麩の煮物 オクラのおかか和え
	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)	
朝食	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とベーコンのポトフ 豆サラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚げ煮物 卵とニラのソテー オクラ浸し 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のソテー ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 青梗菜とツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き 菜の花とツナのサラダ フルーツ	中華丼 中華スープ シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 かき玉汁 鶏肉の中華蒸し わかめとオクラの酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子マヨ和え エクレア	ツナカレー コンソメスープ スパゲティサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 卵の花サラダ 大根の柚子和え	
おやつ	饅頭	オレンジゼリー	プリン	エクレア	今川焼き	コーヒーゼリー	
夕食	御飯 中華スープ 鯖の中華あんかけ ぜんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 鶏の照り焼き れんこん金平 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ チンゲン菜の炒め物 マロニーサラダ	御飯 すまし汁 鰯の塩焼き 里芋の煮物 オクラのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油焼き 冬瓜とちくわの煮物 インゲンの胡麻和え	御飯 すまし汁 白身魚のパン粉焼き キノコのソテー キャベツと桜海老の和え物	