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観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 あさりのクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ ジョア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 ブロッコリーの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ウインナーと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 海老ボールの和風あんかけ 小松菜のわさび和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	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		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】** パセリライス ミックスフライ シュリンプサラダ 枝豆の冷製ポタージュ マロンババロア	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)と甘納豆	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 おくらのゆず和え 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		ｴﾈﾙｷﾞｰ:1536kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:56.0g 脂質* :40.6g　食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1416kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.7g 脂質* :28.9g　食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1610kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.0g 脂質* :36.9g　食塩相:6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1354kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:48.6g 脂質* :28.3g　食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1591kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:62.0g 脂質* :45.9g　食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:58.3g 脂質* :38.5g　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。

サニーステージ北鎌倉

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 海老と野菜の炒め物 ちんげん菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	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 牛乳	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 いんげんの和え物 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	**【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 鱒の南蛮漬け 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1454kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.4g 脂質* :39.2g 食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1652kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:45.7g 脂質* :47.8g 食塩相:10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.8g 脂質* :48.7g 食塩相:8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.1g 脂質* :42.4g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.8g 脂質* :47.3g 食塩相:7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1453kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.0g 脂質* :32.3g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:61.1g 脂質* :39.0g 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。

サニーステージ北鎌倉

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 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 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 牛乳	パン ポタージュ ミートボール 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 牛乳	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 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 鶏肉のきなこ利休焼き 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 鶏肉と卵の親子煮 白菜とちくわの煮浸し 野菜の甘辛漬 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	【特別食・敬老会】 秋のちらし寿司 きすとおくらの天婦羅 茶碗蒸し すまし汁、フルーツ
おやつ	メープルパンケーキ	ぼたぼた焼き(煎餅)と甘納豆	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 あじ塩麹焼 三色ﾊﾟﾌﾟﾘｶと揚げ茄子の味噌炒 春菊と人参の和え物 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 鰈の煮つけ 切干大根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	御飯 牛肉じゃが 焼きビーフン 水菜のささみ和え すまし汁
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:42.1g 脂質* :29.1g　食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:63.9g 脂質* :56.4g　食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1437kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:61.6g 脂質* :32.4g　食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1442kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.2g 脂質* :38.2g　食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1570kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:51.0g 脂質* :46.0g　食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1285kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:49.9g 脂質* :23.6g　食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1635kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:59.0g 脂質* :23.3g　食塩相:4.6g

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。

サニーステージ北鎌倉

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)
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 牛乳	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 牛乳	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 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	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	牛とごぼうの丼ぶり なすの含め煮 かにかまの和え物 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	ねりきり	ロールケーキ（バニラ）	こしあんとさつま芋のあん玉	プリン	青りんごゼリー	塩まんじゅう	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 白菜のツナ和え 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:61.0g 脂質* :39.4g 食塩相:8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:63.0g 脂質* :43.0g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.9g 脂質* :49.2g 食塩相:8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1665kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.7g 脂質* :55.5g 食塩相:7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:55.3g 脂質* :47.6g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1429kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.5g 脂質* :27.8g 食塩相:8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:53.6g 脂質* :31.8g 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。

サニーステージ北鎌倉

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				
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)と甘納豆				
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:60.7g 脂質* :33.7g　食塩相:8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1399kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:54.2g 脂質* :31.9g　食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1642kcal ﾀﾝﾊﾟｸ*:57.4g 脂質* :47.3g　食塩相:9.4g				

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。

サニーステージ北鎌倉