

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「重陽の節句」には秋を先取りしたお食事をお楽しみ下さい。
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(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7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 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 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 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 大豆の炒り煮 浅漬け すまし汁 ミニケーキ	きつねそば 具入り卵焼き おくらの和え物 フルーツあんみつ	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 鱈の梅焼き じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のぼん酢和え 味噌汁	御飯 あじフライ 里芋といかの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	【栄養士監修メニュー】 ライス 豚肉のミルクチーズ焼き 盛り合わせサラダ 青りんごゼリー トマトスープ	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め おくらの三杯酢 味噌汁
おやつ	ばかうけ(煎餅)	プリン	バタークッキー	牛乳プリン 抹茶ソース	コーヒーサンドモカ	バウムクーヘン	ロールケーキ(チョコ)
夕食	御飯 ほっけのごま漬け焼き ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 つくねのバターポン酢 さつま芋の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 冷奴 すまし汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 胡瓜と蒸し鶏の和え物 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 ごぼうのゆず胡椒炒め 長芋のなめ茸和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の味噌漬け焼き ひじきの煮物 かぶのゆず漬け すまし汁
1日計	エネルギー:1601kcal タンパク:63.4g 脂質:42.6g 食塩相:8.4g	エネルギー:1747kcal タンパク:60.8g 脂質:52.2g 食塩相:9.4g	エネルギー:1603kcal タンパク:56.9g 脂質:52.3g 食塩相:9.5g	エネルギー:1512kcal タンパク:63.3g 脂質:51.3g 食塩相:8.1g	エネルギー:1543kcal タンパク:55.6g 脂質:35.4g 食塩相:8.8g	エネルギー:1510kcal タンパク:57.0g 脂質:39.3g 食塩相:7.9g	エネルギー:1471kcal タンパク:57.6g 脂質:37.6g 食塩相:8.5g

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



9 月 献 立 表

2025年9月8日～9月14日

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうのおかか和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 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 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 ジョア	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食	御飯 さわらの山椒焼き エリンギと野菜の塩炒め トマトと豆苗の和え物 味噌汁	【重陽の節句】 新秋のちらし寿司 なすの田楽 浅漬け すまし汁 フルーツムース	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁	【ご当地：長崎県】 御飯 ひきとおし なるとの茶碗蒸し 高菜漬け 味噌汁	スパゲッティミートソース 南瓜とアボカドの ごまマヨサラダ パンナコッタ コンソメスープ	御飯 回鍋肉 冬瓜と海老の中華煮 即席漬け 中華スープ	特別食 
おやつ	人形焼き	オレンジケーキ	きなこまんじゅう	ぼたぼた焼き(煎餅)	コーヒーゼリー	ロールケーキ(バナナ)	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 レタスとわかめのナムル 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 筍の煮物 白菜の塩昆布和え すまし汁	御飯 鶏肉の利休焼き ブロッコリーのかにかまあん 塩だれキャベツ すまし汁	御飯 さばの塩焼き がんもの含め煮 小松菜のからし和え すまし汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 トマトの大葉和え すまし汁	御飯 めばるの酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 赤だし	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 切り昆布の煮物 おくらの香味和え 味噌汁
1日計	エネルギー:1453kcal タンパク:61.1g 脂質:36.6g 食塩相:8.0g	エネルギー:1465kcal タンパク:40.4g 脂質:40.8g 食塩相:8.7g	エネルギー:1458kcal タンパク:64.7g 脂質:28.0g 食塩相:8.4g	エネルギー:1721kcal タンパク:63.0g 脂質:64.6g 食塩相:9.7g	エネルギー:1475kcal タンパク:54.1g 脂質:41.5g 食塩相:7.9g	エネルギー:1416kcal タンパク:56.4g 脂質:28.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1024kcal タンパク:34.4g 脂質:31.3g 食塩相:5.7g

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



9 月 献 立 表

2025年9月15日～9月21日

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ お魚ソーセージと野菜の炒め物 フルーツ ジョア	御飯 炒り卵 ハムともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポタージュ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	サンドイッチ ピーマン肉詰めフライ グリーンサラダ 青りんごゼリー ポタージュ	ソース焼きそば 焼売 中華スープ フルーツポンチ	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	【おたけ元気：お祝いメニューを振ろう】 人参ピラフ チキンのカレートマトソース 大豆入りポテトサラダ カフェモカゼリー 大麦のスープ	御飯 あじの南蛮漬け 焼きビーフン なめたけ和え 味噌汁	親子丼 ちんげん菜の煮浸し 水菜の和え物 味噌汁	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 たたき胡瓜 すまし汁
おやつ	塩まんじゅう	どら焼き	ぶどうゼリー	おにぎりせんべい	豆乳プリン きなこソース	プチシュー	ピーチゼリー
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 白菜の旨煮 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ 里芋の明太あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 あぶらかれいの ごま漬け焼き かぼちゃの含め煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	エネルギー:1595kcal タンパク:47.7g 脂質:57.2g 食塩相:9.4g	エネルギー:1345kcal タンパク:50.2g 脂質:22.0g 食塩相:8.7g	エネルギー:1394kcal タンパク:55.3g 脂質:28.7g 食塩相:8.2g	エネルギー:1688kcal タンパク:65.5g 脂質:58.2g 食塩相:8.3g	エネルギー:1564kcal タンパク:67.6g 脂質:41.7g 食塩相:8.6g	エネルギー:1420kcal タンパク:61.2g 脂質:36.3g 食塩相:8.2g	エネルギー:1630kcal タンパク:55.8g 脂質:50.6g 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



9 月 献 立 表

2025年9月22日～9月28日

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ スナッペンどうの磯和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ボイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 海老と野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	【秋分の日】 さつま芋御飯 鶏肉のグリル きのごあんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け 味噌汁	味噌ラーメン かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 鶏肉の山椒焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴 味噌汁	カレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の含め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨の旨煮 大根のしそ和え 中華スープ
おやつ	ミニクリームパン	おはぎ風あん玉	いちごスペシャル	エクレア	黒糖まんじゅう	メープルパンケーキ	バウムクーヘン（安納芋）
夕食	御飯 豚肉と野菜の オイスター炒め 大豆五目煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ 冬瓜のかにかまあん トマトのせ冷奴 すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 長芋の浅漬け すまし汁	御飯 赤魚の甘辛煮 しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	御飯 あじの照り焼き ほうれん草とえのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め わさび豆腐 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 五目金平 長芋の酢の物 味噌汁
1日計	エネルギー:1464kcal タンパク:60.4g 脂質:33.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1554kcal タンパク:61.0g 脂質:43.2g 食塩相:9.3g	エネルギー:1566kcal タンパク:58.7g 脂質:41.7g 食塩相:8.3g	エネルギー:1405kcal タンパク:52.8g 脂質:35.1g 食塩相:7.5g	エネルギー:1381kcal タンパク:55.9g 脂質:29.2g 食塩相:9.3g	エネルギー:1441kcal タンパク:55.1g 脂質:28.1g 食塩相:9.8g	エネルギー:1492kcal タンパク:55.8g 脂質:36.1g 食塩相:8.2g

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



9 月 献 立 表

2025年9月29日～9月30日

	9月29日(月)	9月30日(火)					
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 アスパラのサラダ フルーツ ジョア					
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	御飯 サーモンフライ さつま芋のレモン煮 しろ菜とほたて風味の和え物 味噌汁					
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ（コーヒー）					
夕食	御飯 さばの幽庵焼き なすの田楽 トマトの葱だれ すまし汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 たけのこのおおか炒め おくらのゆず和え すまし汁					
1日計	1食あたり:1607kcal タンパク:51.5g 脂質:53.8g 食塩相:7.8g	1食あたり:1522kcal タンパク:51.3g 脂質:38.2g 食塩相:7.2g					

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

