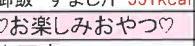


9月献立表

サニーステージ 大和

		2025/9/1 (月)	2025/9/2 (火)	2025/9/3 (水)	2025/9/4 (木)	2025/9/5 (金)	2025/9/6 (土)		
朝食		さつま揚げの甘辛炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 461kcal	鶏団子の煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 434kcal	生揚げと野菜の煮物 いんげんのサラダ 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 450kcal	玉子雑炊 里芋のそぼろ煮 小松菜のおかか和え 漬物 牛乳 446kcal	竹輪と野菜の含煮 ブロッコリーの辛子和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 358kcal	魚肉ソーセージと野菜の含め煮 青梗菜の海苔和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 376kcal		
昼食		手作りチキンカツ コールスローサラダ フルーツ 御飯 スープ 466kcal	ネバネバ冷やしうどん シューマイ さつま芋のサラダ ヤクルト 526kcal	和食一富士 		かれいの煮付 菜の花のごま和え フルーツ 御飯 みそ汁 385kcal	三色そぼろ丼 れんこん金平 冷奴 御飯 みそ汁 593kcal	鶏肉の南部焼 かぼちゃの含め煮 もやしのナムル 御飯 みそ汁 453kcal	
おやつ		カステラ 106kcal	小豆ミルクかん 74kcal	豚肉のねぎ味噌焼 じゃがいもの金平 フルーツ 御飯 すまし汁 560kcal	抹茶パバロア 92kcal	オレンジゼリー 52kcal	紅茶ケーキ 115kcal		
夕食		ほっけの塩焼 豆腐のそぼろあんかけ ごま酢和え 御飯 みそ汁 425kcal	回鍋肉 なすの揚げ浸し ブロッコリーのかつお梅和え 御飯 スープ 493kcal	鶏肉のねぎ味噌焼 じゃがいもの金平 フルーツ 御飯 すまし汁 560kcal	鶏肉のパン粉焼き 大根の煮物 煮豆 御飯 みそ汁 511kcal	肉団子の甘酢炒め 冬瓜のうすくず煮 青菜のなめたけ和え 御飯 みそ汁 506kcal	白身魚のはちみつ生姜焼 なすの煮びたし きゅうりの酢の物 御飯 みそ汁 431kcal		
		2025/9/7 (日)	2025/9/8 (月)	2025/9/9 (火)	2025/9/10 (水)	2025/9/11 (木)	2025/9/12 (金)	2025/9/13 (土)	
朝食		ベーコンとブロッコリーのソテー もやしの和え物 ジュース フレンチトースト スープ 441kcal	じゃがいもの煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 457kcal	豆腐サンドの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	野菜つみれの煮物 大根サラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 419kcal	かに風味雑炊 大根とがんもの煮物 小松菜の和風サラダ 漬物 牛乳 413kcal	鶏団子とかぶの煮物 辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 446kcal	はんぺんの黄身焼 白菜の和風サラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 420kcal	
昼食		あじフライ とうがんの田楽 いんげんのサラダ 御飯 すまし汁 551kcal	豚肉のブルコギ 生揚げの中華うま煮 浅漬 フルーツ 御飯 みそ汁 471kcal	冷しジャージャー麺 浅漬 フルーツ スープ 457kcal	カレーライス 温野菜サラダ いちごムース スープ 561kcal	さばの味噌煮 いんげんの炒め煮 酢の物 御飯 すまし汁 482kcal	中華丼 春雨のサラダ フルーツ わかめスープ 456kcal	白身魚の磯マヨネーズ焼 れんこんの炒り煮 浅漬 御飯 みそ汁 468kcal	
おやつ		♡お楽しみおやつ♡	水ようかん 88kcal	キャラメルプリン 96kcal	青りんごゼリー 51kcal	冷やし白玉ぜんざい 116kcal	豆入り蒸しパン 111kcal	手作りプリン 85kcal	
夕食		肉豆腐 さつまいものレモン煮 ほうれん草の和え物 御飯 みそ汁 506kcal	鶏肉の金山寺味噌焼 さつま揚げと青菜の煮びたし なすの香味和え 御飯 すまし汁 458kcal	赤魚の煮付 金平ごぼう ポテトサラダ 御飯 みそ汁 451kcal	鶏肉の照焼 切昆布の煮物 キャベツのサラダ 御飯 みそ汁 398kcal	チンジャオロース風 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 中華スープ 450kcal	豚肉と野菜の生姜炒め ごま豆腐 ピーナッツ和え 御飯 みそ汁 523kcal	麻婆なす カニ入りシュウマイ 青菜の和え物 御飯 中華スープ 485kcal	
		2025/9/14 (日)	2025/9/15 (月)	2025/9/16 (火)	2025/9/17 (水)	2025/9/18 (木)	2025/9/19 (金)	2025/9/20 (土)	
朝食		ウインナーのケチャップ炒め ツナサラダ ジュース パン コンソメスープ 398kcal	ちくわと野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 446kcal	さつま揚げの甘辛炒め キャベツと枝豆の和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 417kcal	ツナと大根の煮物 もやしのおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 411kcal	きのこ雑炊 鶏団子とかぶの煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 牛乳 445kcal	はんぺんの煮物 青梗菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 392kcal	里芋のそぼろ煮 いんげんのドレッシング和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 423kcal	
昼食		敬老の日	ハヤシライス 青菜のソテー ブロッコリーのサラダ スープ 464kcal	きつねそば かぶのそぼろあんかけ れんこんのマヨ和え ヤクルト 504kcal	チキンピカタ 大豆と昆布の煮物 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 545kcal	イタリアンハンバーグ キャベツのサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ 473kcal	和風ガパオライス グリーンサラダ フルーツ スープ 525kcal	白身魚のもみじおろし添え 高野豆腐の含め煮 豆サラダ 御飯 みそ汁 495kcal	
おやつ		カフェオレゼリー 79kcal	ココアマフィン 129kcal	シュークリーム 83kcal	ぶどうゼリー 52kcal	黒ごまプリン 93kcal	クレープ 84kcal		
夕食		餃子 いんげんの味噌きんぴら 煮豆 御飯 スープ 508kcal	豚肉と野菜のオイスター炒め とうがんの煮物 浅漬 御飯 みそ汁 424kcal	鯖の香味照焼 白菜の煮浸し 冷奴 御飯 みそ汁 490kcal	豚肉の生姜焼 茄子の煮物 小松菜の辛子和え 御飯 みそ汁 514kcal	赤魚のみりん焼 豆腐のかに風味あんかけ 酢の物 御飯 みそ汁 431kcal	肉じゃが ほうれん草の炒め物 カリフラワーの梅和え 御飯 みそ汁 485kcal	鶏肉のねぎみそ焼 さつまいもの甘煮 白菜ゆずしょうゆ和え 御飯 すまし汁 457kcal	
		2025/9/21 (日)	2025/9/22 (月)	2025/9/23 (火)	2025/9/24 (水)	2025/9/25 (木)	2025/9/26 (金)	2025/9/27 (土)	
朝食		スクランブルエッグ 温野菜サラダ ジュース パン スープ 389kcal	冬瓜と豚肉の中華煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 458kcal	ツナじゃが ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 418kcal	野菜の中華炒め 青菜のお浸し 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 400kcal	しらす雑炊 はんぺんの煮物 白菜の和え物 漬物 牛乳 404kcal	目玉焼 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 454kcal	さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のぼん酢和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 342kcal	
昼食		海老ピラフ もやしのカレーソテー フルーツ スープ 380kcal	焼鳥丼 切昆布の煮付 里芋のごま和え みそ汁 540kcal	ミートソーススパゲティ ちくわとブロッコリーのソテー フルーツポンチ スープ 486kcal	美味しい御飯の日 		とんかつ なすの煮浸し ひじきサラダ 栗御飯 みそ汁 653kcal	麻婆豆腐 カニ入りシュウマイ ごぼうサラダ 御飯 中華スープ 524kcal	ドライカレー 海草サラダ ピーチヨーグルト スープ 468kcal
おやつ		きな粉蒸しぱん 128kcal	ミルクティーゼリー 79kcal	水辺 63kcal	ロールケーキ 125kcal	コーヒゼリー 44kcal	冷やしぜんざい 119kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 82kcal	
夕食		ロールキャベツのトマト煮 ビーフンソテー ドレッシング和え 御飯 みそ汁 488kcal	豚肉の香味焼 れんこんの炒り煮 青菜の辛子和え 御飯 みそ汁 512kcal	親子煮 根菜の煮物 菜の花のサラダ 御飯 みそ汁 485kcal	鯖の煮付け山椒風味 煮豆 もやしの梅和え 御飯 みそ汁 500kcal	鶏肉の葱ソースがけ キャベツのソテー いんげんのサラダ 御飯 みそ汁 434kcal	たららの煮付 生揚げともやしの玉子炒め かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 528kcal	豚肉の梅味噌炒め さつまいもの煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 すまし汁 517kcal	
		2025/9/28 (日)	2025/9/29 (月)	2025/9/30 (火)	9/3 誕生日会 和食一富士		9/14 敬老の日	9/24 美味しい御飯の日	
朝食		豚肉といんげんのソテー カリフラワーサラダ ジュース パン コンソメスープ 404kcal	がんもの含め煮 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 492kcal	玉子とじ 白菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 442kcal	しらす丼 根菜の煮物 酢の物 けんちん汁		すき焼き 温泉卵 梨 御飯 すまし汁	唐揚げ 厚焼玉子 大根金平 春菊ときのこの和え物 御飯 みそ汁	
昼食		鶏天 切り昆布と大豆の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 524kcal	鮭となすの揚げおろし煮 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 御飯 みそ汁 503kcal	チャンポン麺 焼売 枝豆のみぞれ和え ヤクルト 545kcal					
おやつ		杏仁豆腐 77kcal	栗小豆寒天 79kcal	ドームケーキ 116kcal					
夕食		照焼ハンバーグ 大学芋 グリーンサラダ 御飯 みそ汁 511kcal	豚肉の味噌炒め 根菜の煮物 フルーツ 御飯 すまし汁 479kcal	鯖の塩焼き 冷奴 オクラの和え物 御飯 みそ汁 494kcal					
すき焼きは関西風と関東風で作り方に違いがあり、 関西風は牛肉を焼いてから煮るのに対し、関東風 は割り下で煮るのが特徴です。どちらのスタイル も、溶き卵につけて食べるのが一般的です。 									

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)

すき焼きは関西風と関東風で作り方に違いがあり、
関西風は牛肉を焼いてから煮るのに対し、関東風
は割り下で煮るのが特徴です。どちらのスタイル
も、溶き卵につけて食べるのが一般的です。

