

◆◆◆献立表◆◆◆

2025年9月		サニーステージ深大寺		《常食》			
	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)	9/7(日)
朝食	ロールパン パンパンポタージュ マカロニとウインナのコンソメ煮 マセドアンサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 れんこん金平 菜の花のごま和え 牛乳	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	きのこ雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 根菜とさつま揚げの煮物 茄子の生姜炒め 梅かつおザーサイ 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	三色丼 味噌汁 野菜のオイスター炒め 茄子のおろし和え	御飯 コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 ほうれん草のソテー 水菜と大根サラダ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冷奴 フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚梅風味揚げ 高野豆腐の炊き合わせ 春雨の酢の物	チキンカレー コンソメスープ 大豆とひじきのサラダ フルーツ	御飯 卵スープ シルバーのあんかけ シュウマイ 青梗菜の中華ドレッシング和え	御飯 コンソメスープ 豚ロースデミソース ブロッコリーのミモザサラダ しめじのソテー
おやつ	ミルクドーナツ	原宿ドック	大学芋	シュークリーム	クリームコンフェ	バナナクレープ	どらやき
夕食	御飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き にがうりの玉子炒め かにと胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 鰯のマスタード焼き きのこのソテー 南瓜のサラダ	御飯 すまし汁 鰯の味噌漬け焼き きこのソテー 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き ピーマンと青菜のソテー 焼きなす	御飯 味噌汁 マスの幽庵焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 味噌汁 豚肉と牛蒡の塩炒め ぜんまいの煮物 小松菜のマヨネーズ和え	御飯 味噌汁 タラのムニエル ふきと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物
	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)	9/13(土)	9/14(日)
朝食	パン コンソメスープ ボークビーンズ スナップのサラダ 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 車麩の煮物 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 パンパンポタージュ 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 だしまき玉子 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 ウインナーと野菜炒め 里芋のおかか煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 南瓜と枝豆の煮物 菜の花のからし和え	御飯 すまし汁 鰯のバター醤油焼 里芋とナスの田楽 コボウサラダ	ハヤシライス 野菜スープ たまごサラダ フルーツ	味噌ラーメン 春巻き ザーサイのナムル フルーツ	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	中華丼 中華スープ ピーマンのソテー もやしの中華和え フルーツ	祝 敬老の日 特別メニュー
おやつ	しっとり饅頭	焼きプリンタルト	ロールケーキ	プチ肉まん	今川焼き	芋ぜんざい	フルーチェ
夕食	御飯 味噌汁 干草焼きおろし添え 竹輪と野菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃが芋とベーコンのソテー 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 白和え	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐銀あんかけ 里芋の煮物 あさりとわかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 鰯の南部焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーの桜海老和え	御飯 味噌汁 親子煮 キャベツの塩炒め 冷奴	御飯 すまし汁 白身魚の柚庵焼き かぼちゃのいとし煮 揚げ茄子の煮浸し
	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)
朝食	ピザトースト コンソメスープ 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 高野豆腐の卵とじ さき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 いんげんの辛し和え 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	鮭雑炊 車麩と椎茸の煮物 人参の胡麻和え 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 鶏肉の煮物 小松菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ピーマンと白瀧の金平 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	御飯 すまし汁 カレイの香味焼き 豆腐の田楽 ブロッコリーの和え物	御飯 かき玉汁 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻マヨ和え	かき揚げうどん 大根の柚子和え フルーツ 菜飯おにぎり	御飯 味噌汁 豚肉柳川風 ほうれん草とキノコの炒め物 白菜の梅じそ和え	御飯 味噌汁 ぶり照焼 南瓜サラダ フルーツ
おやつ	紅茶ケーキ	抹茶ババロア	バームクーヘン	小倉まんじゅう	スイスロール	ワッフル	お誕生日ケーキ
夕食	御飯 すまし汁 メバルのねぎ味噌マヨ焼き ニラとキノコのソテー 長いもとオクラのわさび醤油 かにと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ビーフン炒め カニと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜とエリンギの炒め物 大根サラダ	御飯 味噌汁 味噌の野菜蒸し 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー もやしと人参の辛子酢和え	御飯 味噌汁 ホキの西京漬焼 南瓜のそぼろあんかけ 山菜となめこのおろし和え	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 切干大根の煮物 焼き茄子
	9/22(月)	9/23(火)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)	9/27(土)	9/28(日)
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 めかぶ 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 目玉焼き 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 がんもと野菜の煮物 青梗菜とツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 牛肉のバターソテー ひじき煮 かぶの甘酢和え	ボークカレー コンソメスープ アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ	天津丼 中華スープ 春雨サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 カレイのおろし煮 ジャーマンポテト 青菜の和え物	きつねそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 卵の花サラダ 大根の柚子和え	御飯 すまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐と菜の花の含め煮 青梗菜の和え物
おやつ	もみじまんじゅう	プリン	エクレア	青りんごゼリー	今川焼き	ドーナツ	カクテルゼリー
夕食	御飯 味噌汁 鰯の塩焼 ぜんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 鰯の西京焼き れんこん金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 メルルーサのレモン醤油蒸し けんちん炒め トマトの和風サラダ	御飯 すまし汁 揚げ豆腐そぼろあん 竹の子の煮付け おくらと山芋のねばねばサラダ	御飯 味噌汁 鰯のバター醤油焼き 大根とちくわの煮物 菜の花のごまマヨ和え	御飯 すまし汁 あじ蒲焼 アスパラとキノコのソテー キャベツの磯辺和え	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の味噌炒め とうがんの煮物 白菜のゆかり和え
	9/29(月)	9/30(火)					
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 里芋とさつま揚げの煮物 ごぼうと大豆のソテー とろろいも 牛乳					
昼食	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 中華スープ 麻婆豆腐 春雨のソテー 青梗菜の中華和え					
おやつ	まんじゅう	いもようかん					
夕食	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 すまし汁 肉じゃが 蟹シュウマイ カリフラワーの明太子和え					