Monthly Menu11月

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

介護付有料老人ホーム サニーステージ

	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1(土)
朝食							御飯 肉団子の煮物 グリーンサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	 鱈の胡麻風味 けんちん蒸し			 秋野菜とつくねの おろしあんかけ			開所記念
おやつ							黒糖ケーキ
夕食							御飯 めばるの香味野菜焼き 大根の肉味噌田楽 キャベツのゆかり和え すまし汁

※写真はイメージです

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
朝食	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ フレンチサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト 大根サラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 卵と野菜のソテー エンドウのチーズ和え うめびしお 味噌汁	御飯 ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 白身魚フライと サーモンフライ 蓮根の甘辛炒め なます 味噌汁 フルーツゼリー	焼きそば 焼売 胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ	照焼チキンと ツナのサンドイッチ 野菜コロッケ 根菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	きじ焼き丼 金平ごぼう わかめの酢の物 味噌汁 フルーツゼリー	★美味しい魚の日★ 旬の魚ぶり！ 塩焼き＆竜田揚げ 切干大根の煮物 千草和え 御飯・味噌汁 ヨーグルト
おやつ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール	水ようかん	抹茶ロールケーキ	チョコレートワッフル	カステラ
夕食	ライス 真あじの カレームニエル クリーム煮 サウザンサラダ 野菜コンソメスープ	御飯 鶏もも肉の西京焼き 秋野菜ときのこの焼き浸し いんげんのわさび和え すまし汁	御飯 ホキの葱塩焼き ビーフンソテー 白菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き さつま揚げの煮物 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の塩麹焼き がんもの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 鱈のポテト焼き トマト煮 ハムサラダ カレースープ	御飯 鶏もも肉の利休焼き 大豆の煮物 香の物 味噌汁

	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食	御飯 車麩の煮物 白菜のゆかり和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ ほうれん草の炒め物 漬物 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ハムと野菜の炒め物 胡瓜の味噌和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ マリネサラダ マカロニ入りクリームスープ ヨーグルト	御飯 ツナじゃが オニオンサラダ たいみそ 味噌汁	御飯 がんもと野菜の煮物 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の葱味噌焼き 切り昆布の煮物 小松菜のおかか和え すまし汁 フルーツ	御飯 チキン南蛮 ヨーグルトタルタルソース 焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 フルーツ	五目うどん 厚揚げと野菜の味噌炒め 大根の梅和え フルーツゼリー	ライス 白身魚の香草焼き バター醤油ソース 野菜のコンソメ煮 チキンサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	ご当地メニュー【北海道】 御飯 マスの石狩鍋風 厚揚げの煮物 香の物 すまし汁 フルーツゼリー	ハヤシライス ミニオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ささみ紫蘇巻フライと コロッケ 大根のそぼろ煮 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ
おやつ	牛乳ケーキ	プリン	紅茶ケーキ		水ようかん（栗）	バナナケーキ	カステラ
夕食	御飯 鱈のムニエル デミソース じゃが芋のミートソース焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	御飯 鯖のみりん焼き さつま芋の甘煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁	御飯 ポークチャップ クリーム煮 たらこﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ベジタブルスープ	御飯 照焼き豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ひじきの和風サラダ 香の物 味噌汁	御飯 豚バラ肉の スタミナ炒め 焼売 小松菜のナムル 中華スープ	御飯 めばるの 胡麻味噌焼き きのこ温奴 キャベツのポン酢和え すまし汁	御飯 真あじの粕漬け焼き 玉子豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁

	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食	御飯 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え 納豆 味噌汁	御飯 炒り卵 シーザーサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 肉団子の煮物 イタリアンサラダ 味噌汁	パン ツナと野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 チーズサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り豆腐 いんげんのツナ和え ふりかけ 味噌汁
昼食	カルシウムメニュー 鱈の胡麻風味 けんちん蒸し ほうれん草とﾁｰｽﾞ入り玉子焼き キャベツのしらす和え ひじき御飯・味噌汁 ヨーグルト	御飯 揚げ出し豆腐 炒り鶏 ほうれん草のわさび和え 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉と茸の クリームスパゲティ 野菜の卵ソテー さつま芋のﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾖｻﾗﾀﾞ トマトスープ フルーツ	赤飯 鶏もも肉の山椒焼き 切干大根の煮物 白菜のかおり和え 具だくさん味噌汁 フルーツ	御飯 酢豚 中華風冷奴 春雨サラダ 中華スープ フルーツゼリー	ポークカレー ベーコンエッグ ミモザサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鯖の塩焼き 冬瓜の葛あん 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁 フルーツ
おやつ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	水ようかん（芋）	お誕生日ケーキ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン
夕食	ライス 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのバターソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 真あじの柚子胡椒焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 ホキの和風ピカタ 切り昆布の煮物 香の物 味噌汁	ライス 白身魚のタルタル焼き 南瓜のジャーマン炒め サウザンサラダ 卵スープ	御飯 めばるの柚庵焼き いんげんの当座煮 ぽん酢和え 味噌汁	御飯 真あじの塩麹焼き 大豆の煮物 香の物 味噌汁	御飯 生姜香る 筑前煮 茄子とピーマンの炒め物 煮豆二種 味噌汁

	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 二色浸し 納豆 味噌汁	御飯 ミートボールと野菜のソテー ミックスサラダ 漬物 味噌汁	パン 具だくさんトマトスープ ハムサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ソーセージと野菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁	パン ジャーマンポテト ほうれん草のチーズ和え コンソメスープ ヨーグルト	御飯 オムレツ エンドウのドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー 温野菜サラダ ふりかけ 味噌汁
昼食	御飯 豚肉の オイスター照焼き 焼売 大根のザーサイ和え 中華スープ フルーツゼリー	 	お葱たっぷり きつね蕎麦 千草焼き カリフラワーの甘味噌和え フルーツ	☆おすすめメニュー☆ 秋野菜とつくねの おろしあんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草としめじの白和え 御飯・味噌汁 フルーツ	 	◎SDGｓメニュー◎ 大豆ミートの キーマカレー スペイン風オムレツ フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鶏もも肉の磯辺焼き 豆腐の肉味噌田楽 大根の柚子和え 沢煮椀 フルーツ
おやつ	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	ゆずまんじゅう	黒糖ケーキ	ブッセサンド	水ようかん（栗）	メープルケーキ
夕食	御飯 鱈の黄身焼き さつま芋の甘煮 オクラの酢の物 味噌汁	ライス タンドリーチキン ラタトゥイユ ビーンズサラダ マカロニ入り野菜スープ	御飯 きのこ香る　肉豆腐 金平ごぼう 香の物 味噌汁	ライス ホキのハニーマスタード焼き 野菜のコンソメ煮 ツナコーンのパスタサラダ クリームスープ	御飯 鯖の梅しそ焼き 揚げ茄子の煮浸し 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き 竹輪きんぴら 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 鱈のさらさ蒸し きのこソテー 香の物 味噌汁

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP