

# 10 月 献 立 表

## 皆様にとって〇〇の秋とは？

スポーツの秋、芸術の秋、読書の・・・実りの・・・秋。

秋は『〇〇の秋』と呼ばれ、それぞれの愉しみ方で表現されます。

皆様にとっての秋はどのような季節でしょうか。

わたしたちは『食欲の秋』をお愉しみ頂きたく、さつま芋やきのこなど秋の味覚をご提供いたします。



10月1日(木)



10月2日(金)



10月3日(土)



10月4日(日)



| 朝<br>食 | 昼<br>食 | お<br>や<br>つ | 夕<br>食 | 1<br>日<br>計 | 10月1日(木)                                             | 10月2日(金)                                               | 10月3日(土)                                             | 10月4日(日)                                             |
|--------|--------|-------------|--------|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|        |        |             |        |             | パン<br>コンソメスープ<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ<br>ヨーグルト          | 御飯<br>ちくわと野菜の生姜煮<br>カリフラワーの和え物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト | 御飯<br>ウインナー炒め<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト            | 御飯<br>目玉焼き<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト        |
|        |        |             |        |             | 御飯<br>牛肉豆腐<br>ごぼうの山椒炒め<br>なめ茸和え<br>味噌汁<br>ミニケーキ      | カレーライス<br>福神漬け<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト          | 御飯<br>助宗たらの揚げ浸し<br>さつま芋のはちみつ金平<br>大根のしそ和え<br>味噌汁     | 御飯<br>蒸し鶏のわさび醤油<br>ブロッコリーのベーコン炒め<br>冷奴<br>味噌汁        |
|        |        |             |        |             | カステラ                                                 | 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)                                         |
| 朝<br>食 | 昼<br>食 | お<br>や<br>つ | 夕<br>食 | 1<br>日<br>計 | 御飯<br>さわらの野菜あん<br>ひじきの煮物<br>トマトの和え物<br>味噌汁           | 御飯<br>つくねのバターポン酢<br>白菜のゆず胡椒煮<br>かにかま和え<br>味噌汁          | 御飯<br>豚肉となすの煮物<br>冬瓜のほたて風味あん<br>もずく酢<br>味噌汁          | 御飯<br>白身魚の味噌漬け焼き<br>花しんじょうの炊き合わせ<br>胡瓜の旨だし和え<br>すまし汁 |
|        |        |             |        |             | 1日計<br>エネルギー:1558kcal 塩分:61.1g<br>脂質*:47.9g 食塩相:7.9g | 1日計<br>エネルギー:1568kcal 塩分:50.7g<br>脂質*:41.5g 食塩相:9.0g   | 1日計<br>エネルギー:1566kcal 塩分:59.4g<br>脂質*:42.9g 食塩相:7.5g | 1日計<br>エネルギー:1465kcal 塩分:63.0g<br>脂質*:40.5g 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



# 10 月 献 立 表

2026年10月5日～10月11日

|     | 10月5日(月)                                                                          | 10月6日(火)                                                                          | 10月7日(水)                                                                          | 10月8日(木)                                                                            | 10月9日(金)                                                                            | 10月10日(土)                                                                           | 10月11日(日)                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>がんもと野菜の煮物<br>水菜のごまドレ和え<br>梅干し<br>味噌汁<br>フルーツ                                | パン<br>野菜とベーコンの<br>カレー風味スープ<br>タラモサラダ<br>フルーツ<br>ヨーグルト                             | 御飯<br>はんぺんと野菜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ジョア                                        | パン<br>ポタージュ<br>ハッシュドポテト<br>フルーツ<br>乳酸菌飲料                                            | 御飯<br>野菜のツナ炒め<br>しろ菜の和え物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>フルーツ                                     | 御飯<br>さつま揚げの和風あんかけ<br>ほうれん草のゆず和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>野菜ジュース                           | 御飯<br>炒り卵<br>大根サラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                          |
| 昼食  | 御飯<br>さばの塩焼き<br>なすのゆず味噌田楽<br>ほうれん草の生姜和え<br>すまし汁                                   | <b>【ご当地：青森県】</b><br>十和田バラ焼き丼<br>ねりこみ<br>りんごジュースゼリー<br>味噌汁                         | 御飯<br>鶏肉のグリル おろしソース<br>さつま芋の煮物<br>胡瓜の塩昆布和え<br>味噌汁                                 | 御飯<br>白身魚フライと<br>コーンクリームコロッケ<br>切干大根の煮物<br>小松菜のくるみ和え<br>味噌汁                         | あんかけ焼きそば<br>なすの中華煮<br>中華スープ<br>フルーツ                                                 | 御飯<br>鱈のバターポン酢<br>ごぼうのピリ辛炒め<br>長芋の和え物<br>味噌汁                                        | ロールパン<br>チキンの<br>マスタードクリームソース<br>コーンサラダ<br>フルーツポンチ<br>コンソメスープ                       |
| おやつ | ソフトクレープ(バナナ)                                                                      | 紅茶ケーキ                                                                             | 塩まんじゅう                                                                            | ゼリー                                                                                 | たい焼き                                                                                | ロールケーキ(バニラ)                                                                         | もみじまんじゅう                                                                            |
| 夕食  | 御飯<br>照り焼きハンバーグ<br>白滝の明太子炒め<br>ゆかり和え<br>味噌汁                                       | 御飯<br>めばるの甘辛煮<br>たけのこの炒め物<br>しろ菜のしらす和え<br>すまし汁                                    | 御飯<br>ほっけの山椒焼き<br>ピーマンとイカの塩炒め<br>おくらのからし和え<br>すまし汁                                | 御飯<br>豚肉の塩レモン炒め<br>ブロッコリーのかにかまあん<br>トマトの大葉和え<br>すまし汁                                | 御飯<br>あじの焼き浸し<br>さつま芋のバター炒め<br>スナッペンとうと<br>蒸し鶏の和え物<br>すまし汁                          | 御飯<br>豚肉のんにく醤油焼き<br>大豆の炒り煮<br>いんげんのくるみ味噌がけ<br>すまし汁                                  | 御飯<br>あぶらかれいの<br>ゆず胡椒ソース<br>里芋のかにかまあん<br>浅漬け<br>味噌汁                                 |
| 1日計 | エネルギー:1493kcal タンパク質*:48.7g<br>脂質*:48.7g 食塩相:9.3g                                 | エネルギー:1604kcal タンパク質*:51.7g<br>脂質*:44.5g 食塩相:7.3g                                 | エネルギー:1466kcal タンパク質*:61.9g<br>脂質*:27.2g 食塩相:8.2g                                 | エネルギー:1552kcal タンパク質*:43.6g<br>脂質*:47.9g 食塩相:8.8g                                   | エネルギー:1387kcal タンパク質*:48.8g<br>脂質*:31.8g 食塩相:8.1g                                   | エネルギー:1486kcal タンパク質*:60.3g<br>脂質*:36.2g 食塩相:8.2g                                   | エネルギー:1531kcal タンパク質*:62.9g<br>脂質*:39.2g 食塩相:7.3g                                   |

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



# 10 月 献 立 表

2026年10月12日～10月18日

|     | 10月12日(月)                                                                         | 10月13日(火)                                                                         | 10月14日(水)                                                                         | 10月15日(木)                                                                           | 10月16日(金)                                                                           | 10月17日(土)                                                                           | 10月18日(日)                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>ふわらか豆腐と野菜の煮物<br>ツナサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>フルーツ                                | パン<br>カレー風味スープ<br>ボイルウインナー<br>フルーツ<br>ヨーグルト                                       | 御飯<br>お魚ソーセージと野菜の炒め物<br>ハムともやしの和え物<br>梅干し<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料                         | パン<br>ポタージュ<br>ミートボール<br>フルーツ<br>ジョア                                                | 御飯<br>かにすり身と野菜の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                       | 御飯<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>三色サラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                  | 御飯<br>目玉焼き<br>ゆかり和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ジョア                                           |
| 昼食  | 【スポーツの日：◆リフレイト】<br>◆ゆかりおにぎり<br>◆赤魚の味噌幽庵・卵焼き<br>◆マカロニサラダ<br>グレープゼリー<br>すまし汁        | 醤油ラーメン<br>ちんげん菜の旨煮<br>ブロッコリーと<br>ほたて風味の和え物<br>やわらか杏仁                              | 御飯<br>助宗たらのもろみ味噌焼き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>胡瓜の塩麹漬け<br>すまし汁                               | 御飯<br>酢豚<br>えび風味焼売<br>即席漬け<br>中華スープ                                                 | カレーライス<br>福神漬け<br>フレンチサラダ<br>フルーツポンチ<br>コンソメスープ                                     | 【認知症予防 長寿ごはん】<br>二色のおまめ御飯<br>鶏むね肉と秋きのこのあんかけ<br>南瓜のはちみつ甘煮<br>ほうれん草とひじきの胡麻和え<br>粕汁    | 御飯<br>気仙沼産カツオカツ<br>じゃが芋の味噌マヨ焼き<br>水菜の和え物<br>すまし汁                                    |
| おやつ | パウンドケーキ（フルーツ）                                                                     | バウムクーヘン（チョコ）                                                                      | ゼリー                                                                               | おにぎりせんべい                                                                            | 豆乳プリン きなこソース                                                                        | いちごスペシャル                                                                            | 抹茶ようかん                                                                              |
| 夕食  | 御飯<br>肉じゃが<br>ピーマンの塩炒め<br>わさび豆腐<br>味噌汁                                            | 御飯<br>白身魚の甘辛煮<br>ふろふき大根<br>うの花<br>すまし汁                                            | 御飯<br>鶏肉の明太マヨ焼き<br>れんこんの山椒金平<br>いんげんのさっぱり和え<br>味噌汁                                | 御飯<br>さばのゆず胡椒だれ<br>五目しんじょうの炊き合わせ<br>レタスの和え物<br>すまし汁                                 | 御飯<br>ほっけのみりん漬け焼き<br>真砂炒め<br>キャベツのしらす和え<br>すまし汁                                     | 麦ごはん<br>さわらはちみつ照り焼き<br>筍の炒め物<br>とろろ<br>赤だし                                          | 御飯<br>肉団子の甘酢がらめ<br>焼きビーフン<br>トマトの中華和え<br>中華スープ                                      |
| 1日計 | エネルギー:1459kcal タンパク質:47.3g<br>脂質*:34.0g 食塩相:8.4g                                  | エネルギー:1403kcal タンパク質:55.0g<br>脂質*:33.4g 食塩相:9.5g                                  | エネルギー:1403kcal タンパク質:54.7g<br>脂質*:35.7g 食塩相:7.8g                                  | エネルギー:1693kcal タンパク質:53.2g<br>脂質*:64.8g 食塩相:8.9g                                    | エネルギー:1428kcal タンパク質:56.9g<br>脂質*:29.2g 食塩相:8.3g                                    | エネルギー:1530kcal タンパク質:64.5g<br>脂質*:35.5g 食塩相:8.1g                                    | エネルギー:1516kcal タンパク質:47.9g<br>脂質*:40.3g 食塩相:8.1g                                    |

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



# 10 月 献 立 表

2026年10月19日～10月25日

|     | 10月19日(月)                                                                               | 10月20日(火)                                                                         | 10月21日(水)                                                                         | 10月22日(木)                                                                           | 10月23日(金)                                                                           | 10月24日(土)                                                                           | 10月25日(日)                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |        |  |  |  |  |  |  |
| 朝食  | 御飯<br>さつま揚げの和風あんかけ<br>小松菜の辛子和え<br>たいみそ<br>味噌汁<br>フルーツ                                   | パン<br>コンソメスープ<br>ハッシュドポテト<br>フルーツ<br>野菜ジュース                                       | 御飯<br>野菜のツナ炒め<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                         | パン<br>トマトスープ<br>ボイルウインナー<br>フルーツ<br>乳酸菌飲料                                           | 御飯<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>おくらの生姜和え<br>梅干し<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                | 御飯<br>ふんわり真丈と野菜の煮物<br>カリフラワーの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>フルーツ                             | 御飯<br>目玉焼き<br>スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                      |
| 昼食  | 【からだ元気：お腹すっきり】<br>押麦御飯<br>あぶらかれいのあんかけ 醤油麹ソース<br>大豆の味噌トマト煮<br>さつま芋のヨーグルトサラダ<br>根菜たっぷりスープ | きつねうどん<br>ちくわの青のりマヨ焼き<br>煮豆<br>青りんごゼリー                                            | 御飯<br>卵と海老の旨塩がらめ<br>しろ菜の煮浸し<br>長芋の磯和え<br>すまし汁                                     | 御飯<br>メンチカツ<br>里芋のごまだれ<br>もずく酢<br>すまし汁                                              | 【十三夜】<br>五目ちらし寿司<br>小松菜の煮浸し<br>フルーツみつ豆風ゼリー<br>味噌汁                                   | ゆかり御飯<br>めばるの塩麹焼き<br>さつま芋の煮物<br>キャベツのゆず和え<br>味噌汁                                    | ライス<br>あぶらかれいの<br>ハニーマスタードソース<br>チーズサラダ<br>ピーチゼリー<br>大麦のスープ                         |
| おやつ | ミニクリームパン                                                                                | きなこまんじゅう                                                                          | エクレア                                                                              | はちみつ入ドーナツ                                                                           | 黒糖まんじゅう                                                                             | どら焼き                                                                                | バウムクーヘン(安納芋)                                                                        |
| 夕食  | 御飯<br>鱈のバターポン酢<br>切り昆布の煮物<br>アスパラの和え物<br>すまし汁                                           | 御飯<br>赤魚の甘辛煮<br>冬瓜のほたて風味あん<br>卵豆腐<br>すまし汁                                         | 御飯<br>豚肉と大根の白煮<br>ごぼうのしぐれ炒め<br>スナップえんどうのしらす和え<br>味噌汁                              | 御飯<br>さわらの南蛮漬け<br>ひじきの煮物<br>かぶの浅漬け<br>味噌汁                                           | 御飯<br>あじの照り焼き<br>ピーマンの塩炒め<br>モロヘイヤのお浸し<br>味噌汁                                       | 御飯<br>鶏肉の香味だれ<br>ほうれん草とえのきのさっと煮<br>わさび豆腐<br>味噌汁                                     | 御飯<br>厚揚げの八宝菜<br>ぎょうざ<br>大根のしそ和え<br>中華スープ                                           |
| 1日計 | エネルギー:1491kcal タンパク質:64.9g<br>脂質*:31.4g 食塩相:8.7g                                        | エネルギー:1406kcal タンパク質:48.7g<br>脂質*:28.4g 食塩相:8.9g                                  | エネルギー:1392kcal タンパク質:58.6g<br>脂質*:34.7g 食塩相:8.5g                                  | エネルギー:1659kcal タンパク質:53.4g<br>脂質*:52.2g 食塩相:8.6g                                    | エネルギー:1248kcal タンパク質:47.7g<br>脂質*:17.5g 食塩相:8.1g                                    | エネルギー:1500kcal タンパク質:58.2g<br>脂質*:29.2g 食塩相:8.6g                                    | エネルギー:1540kcal タンパク質:57.9g<br>脂質*:41.8g 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。

サニーステージ洋光台



# 10 月 献 立 表

2026年10月26日～10月31日

|     | 10月26日(月)                                                                         | 10月27日(火)                                                                         | 10月28日(水)                                                                         | 10月29日(木)                                                                           | 10月30日(金)                                                                           | 10月31日(土)                                                                              |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |  |  |  |  |  |     |  |
| 朝食  | 御飯<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>アスパラのサラダ<br>梅干し<br>味噌汁<br>フルーツ                               | パン<br>あさりのクリームスープ<br>白菜のサラダ<br>フルーツ<br>ジョア                                        | 御飯<br>かにすり身の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                        | パン<br>コンソメスープ<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>フルーツ<br>ヨーグルト                                      | 御飯<br>肉団子の和風あんかけ<br>小松菜のわさび和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料                               | 御飯<br>炒り卵<br>ブロッコリーのサラダ<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                        |  |
| 昼食  | 御飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>じゃが芋の明太マヨ焼き<br>おくらとえのきの和え物<br>味噌汁                                | とろろそば<br>ちくわの磯部揚げ<br>レタスとわかめの和え物<br>フルーツあんみつ                                      | 御飯<br>茹で豚 胡麻だれ<br>大根の帆立風味あん<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁                                  | 御飯<br>サーモンフライ<br>切り昆布の煮物<br>長芋の梅だれ<br>すまし汁                                          | 海老炒飯<br>焼売<br>三色ナムル<br>中華スープ                                                        | 【特別食(ハロウィン)】<br>ライス<br>南瓜入りのミートローフ<br>スモークサーモンのサラダ<br>きのこのバターソテー<br>コーンクリームスープ、マロンババロア |  |
| おやつ | ロールケーキ (コーヒー)                                                                     | 雪の宿(煎餅)                                                                           | クレープ (いちご)                                                                        | ゼリー                                                                                 | 人形焼き                                                                                | ショコラスペシャル                                                                              |  |
| 夕食  | 御飯<br>さばの幽庵焼き<br>ごぼうの山椒炒め<br>もずく酢<br>味噌汁                                          | 御飯<br>鶏肉の梅煮<br>たけのこの炒め物<br>ブロッコリーのゆず和え<br>すまし汁                                    | 御飯<br>あじの香味ソース<br>南瓜の甘煮<br>ほうれん草としめじの和え物<br>すまし汁                                  | 御飯<br>麻婆豆腐<br>春巻き<br>ザーサイ<br>中華スープ                                                  | 御飯<br>めばるの三つ葉あん<br>金平ごぼう<br>白菜の和え物<br>味噌汁                                           | 御飯<br>助宗たらのごま漬け焼き<br>ひじきの煮物<br>大根の和え物<br>味噌汁                                           |  |
| 1日計 | エネルギー:1527kcal タンパク質:46.9g<br>脂質*:50.0g 食塩相:6.9g                                  | エネルギー:1483kcal タンパク質:55.2g<br>脂質*:35.2g 食塩相:8.3g                                  | エネルギー:1480kcal タンパク質:64.8g<br>脂質*:37.1g 食塩相:8.2g                                  | エネルギー:1537kcal タンパク質:49.3g<br>脂質*:45.3g 食塩相:9.8g                                    | エネルギー:1299kcal タンパク質:49.2g<br>脂質*:24.6g 食塩相:7.7g                                    | エネルギー:1537kcal タンパク質:66.5g<br>脂質*:23.0g 食塩相:5.3g                                       |  |

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

