Monthly Menu 11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

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン あさりのバター醤油ソテー フレンチサラダ トマトスープ 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 カリフラワーのチーズ和え うめびしお 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮物 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 クリームコロッケ 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 ロールパンサンド 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≫ 鰤の塩焼き ＆鰤の竜田揚げ 切干大根の煮物 千草和え 御飯・味噌汁 ヨーグルト
おやつ	レーズンクリームサンド	カステラ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン
夕食	御飯 鯵のカレームニエル 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 かぶの甘酢和え 味噌汁

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	御飯 車麸の煮物 白菜のゆかり和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ ほうれん草の胡麻和え 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 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 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の唐揚げ 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 揚げ茄子の田楽 大根の梅和え フルーツゼリー	御飯 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】 マスの石狩鍋風 厚揚げの煮物 香の物 御飯・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 大根のそぼろ煮 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ
おやつ	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん	カステラ
夕食	御飯 鱈のムニエル デミソース コーンソテー 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 野菜のクリーム煮 カリフラワーのたらこﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 卵スープ	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 豚肉のスタミナ炒め 焼売 小松菜のナムル 中華スープ	御飯 ホキの胡麻味噌焼き きのこ温奴 キャベツのポン酢和え すまし汁	御飯 鯵の粕漬け焼き 玉子豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	御飯 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーの梅和え 納豆 味噌汁	御飯 炒り卵 シーザーサラダ 漬物 味噌汁	パン ポークビーンズ 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 わかめの酢の物 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	鶏もも肉と茸の クリームスパゲティ オムレツ 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	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	御飯 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	ポークカレー ベーコンエッグ 盛合せサラダ 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	レモンケーキ	水ようかん（芋）	フルーチェ	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン
夕食	御飯 鯵の柚子胡椒焼き 竹輪の甘辛炒め 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 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 ホキの和風ピカタ 大根の田楽 香の物 味噌汁	御飯 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 鰆の柚庵焼き いんげんの当座煮 ぽん酢和え 味噌汁	御飯 鯵の塩麹焼き 大豆の煮物 なます 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

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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 ジャーマンポテト ハムサラダ コンソメスープ 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 スクランブルエッグ 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 豆腐の野菜あんかけ 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	御飯 白身魚の揚げおろし煮 玉子豆腐 白菜のしその実和え 味噌汁 ヨーグルト	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	今月のおすすめメニュー 秋野菜とつくねの おろしあんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草としめじの白和え 御飯・味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の味噌漬け焼き 車麸の煮物 いんげんの辛子和え すまし汁 フルーツゼリー	茄子ときのこの 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 すまし汁 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 鰆の黄身焼き 金平ごぼう オクラの酢の物 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 野菜のトマト煮 ビーンズサラダ 野菜スープ	御飯 きのこ香る 肉豆腐 南瓜の含め煮 香の物 味噌汁	御飯 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 鯵の塩焼き 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 煮豆 味噌汁

	29(日)	30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 コールスローサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 漬物 味噌汁					
昼食		御飯 鶏もも肉の香味焼き ひじきの煮物 キャベツの甘酢和え 味噌汁 フルーツゼリー					
おやつ	お誕生日ケーキ	オレンジケーキ					
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース かに玉 青梗菜の中華和え 中華スープ	御飯 鯵のみりん焼き 大根の田楽 ほうれん草のおかか和え すまし汁					


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

※写真はイメージです

＊都合により献立を変更することがあります。

internal

COMPASS|JAPAN GROUP