

# 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、それぞれの楽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』をお楽しみ頂きたく、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(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食		麦ごはん 白身魚のふんわり煮物 とろろ スナッペンどうのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 アスパラの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツ いんげんのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 かに真丈の含め煮 三色和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
昼食		御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 里芋の明太あん キャベツのゆかり和え 味噌汁 ミニケーキ	あさりとほうれん草のドリア じゃが芋のガーリック炒め コーンサラダ コンソメスープ	<b>【認知症予防 長寿ごはん】</b> きのこの中華炊き込み御飯 鶏むね肉のきくらげ入り炒め 大根のかにかまあん 南瓜とツナの塩昆布サラダ 中華スープ	御飯 あじの香味ソース 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	御飯 麻婆なす 春巻き ザーサイ 中華スープ
おやつ		エクレア	ぼたぼた焼き(煎餅)	ショコラスペシャル	ようかん	グレープゼリー
夕食		御飯 あぶらかれのもちみ味噌焼き 白菜の旨煮 ブロッコリーのしらす和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁	菜飯 助宗たらの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ えび風味焼売 レタスのナムル 中華スープ	御飯 さわらのわさび醤油 ピーマンの塩炒め トマトの和え物 味噌汁
1日計		1日計:1430kcal タバク:54.3g 脂質:31.3g 食塩相:8.1g	1日計:1472kcal タバク:50.2g 脂質:42.9g 食塩相:10.0g	1日計:1472kcal タバク:56.4g 脂質:31.1g 食塩相:10.1g	1日計:1552kcal タバク:55.5g 脂質:32.2g 食塩相:9.3g	1日計:1536kcal タバク:48.2g 脂質:49.0g 食塩相:8.2g

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。

サニーステージ野比式番館





# 10月献立表

2025年10月13日～10月19日

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
							
	特別食						
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン ポイルウインナー ／キッシュ風 コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ふんわりすり身の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン スクランブルエッグ ／ソーセージステーキ カレー風味スープ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げの和風あんかけ 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜のソテー おくらの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	塩ラーメン かに風味焼売 即席漬け 杏仁豆腐	特別食 	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ ひじきの煮物 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	【カガ元気：腸内環境を整えよう】 塩麹味噌漬け豚丼 さつま芋金平 甘酒バナナヨーグルト すまし汁	御飯 レモン香るあじの彩り野菜添え 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	ハヤシライス じゃが芋のガーリックバター炒め コンソメスープ マスカットゼリー
おやつ	黒糖ゼリー	デニッシュパン（りんご）	ドーナツ	パンナコッタ	雪の宿(煎餅)	メープルパンケーキ	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 すまし汁	御飯 牛肉じゃが れんこん金平 京五色漬け 味噌汁	御飯 助宗たらの香味だれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれ なすのくるみ味噌田楽 胡瓜の三杯酢 すまし汁	御飯 めばるの野菜あん 焼きビーフン 浅漬け 味噌汁
1日計	1材料-:1431kcal タバク:48.8g 脂質:39.0g 食塩相:8.4g	1材料-:1619kcal タバク:59.6g 脂質:58.0g 食塩相:10.3g	1材料-:1611kcal タバク:53.4g 脂質:27.8g 食塩相:5.8g	1材料-:1433kcal タバク:63.4g 脂質:36.2g 食塩相:8.3g	1材料-:1454kcal タバク:57.5g 脂質:28.1g 食塩相:8.6g	1材料-:1536kcal タバク:61.0g 脂質:46.5g 食塩相:8.9g	1材料-:1562kcal タバク:55.4g 脂質:37.2g 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。

サニーステージ野比式番館



# 10月献立表

2025年10月20日～10月26日

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
							
朝食	御飯 五目真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	パン 魚肉ソーセージのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／ハッシュドポテト コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ふんわり真丈の和風あんかけ 納豆 もやしのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め スナップえんどうの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き さつま揚げと根菜の煮物 ちんげん菜のナムル すまし汁	かしわうどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	御飯 海老と厚揚げの香味炒め 里芋の煮っころがし わかめとかにかまの和え物 すまし汁	御飯 八宝菜 かに風味焼売 ナムル 中華スープ	カレーライス 福神漬け コーンサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 あじの醤油麴焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し 味噌汁	<b>【ご当地：島根県】</b> カツライス コールスロー コンソメスープ ぶどうジュースゼリー
おやつ	もみじまんじゅう	星たべよ(煎餅)	いちごスペシャル	ワッフル	ミニピーナツパン	青りんごゼリー	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれのいわさび醤油 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 れんこんのたらこ炒め おくらのゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 ブロッコリーの梅かつおがけ すまし汁	御飯 肉団子の甘酢だれ 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 蒸し鶏の葱塩麴だれ ピーマンとイカの炒め物 かぶの大葉和え すまし汁	御飯 さわらの焼き浸し ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 すまし汁
1日計	1食あたり:1551kcal タバク:59.5g 脂質:39.9g 食塩相:8.0g	1食あたり:1390kcal タバク:56.4g 脂質:33.4g 食塩相:8.8g	1食あたり:1576kcal タバク:53.4g 脂質:47.8g 食塩相:8.3g	1食あたり:1639kcal タバク:63.1g 脂質:50.7g 食塩相:9.5g	1食あたり:1486kcal タバク:45.6g 脂質:38.3g 食塩相:9.3g	1食あたり:1424kcal タバク:61.6g 脂質:32.7g 食塩相:9.3g	1食あたり:1488kcal タバク:49.7g 脂質:36.1g 食塩相:7.7g

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。

サニーステージ野比式番館



# 10月献立表

2025年10月27日～10月31日

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
							
	特別食						
朝食	御飯 目玉焼き アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 /ソーセージステーキ ポターージュ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ /ミートボール コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 納豆 スタップ えんどうのほたて風味和え 味噌汁 牛乳		
昼食	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 大豆の炒り煮 浅漬け すまし汁	きつねそば 具入り卵焼き おくらの和え物 フルーツあんみつ	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 赤魚の梅焼き じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のぼん酢和え 味噌汁	<b>特別食</b> 		
おやつ	ばかうけ(煎餅)	プリン	バタークッキー	牛乳プリン 抹茶ソース	コーヒーサンドモカ		
夕食	御飯 ほっけのごま漬け焼き ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 つくねのバターポン酢 さつま芋の煮物 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 冷奴 すまし汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 胡瓜と蒸し鶏の和え物 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 ごぼうのゆず胡椒炒め なめ茸和え 味噌汁		
1日計	1献立: 1490kcal タバク: 62.9g 脂質: 40.2g 食塩相: 8.2g	1献立: 1692kcal タバク: 58.1g 脂質: 43.6g 食塩相: 9.6g	1献立: 1646kcal タバク: 59.4g 脂質: 57.1g 食塩相: 9.3g	1献立: 1533kcal タバク: 62.7g 脂質: 52.0g 食塩相: 8.4g	1献立: 1630kcal タバク: 66.2g 脂質: 29.1g 食塩相: 5.8g		

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。

サニーステージ野比式番館

