

◆◆◆献立表◆◆◆

2026年9月		サニーステージ深大寺		《常食》			
		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)	9/6(日)
朝食		御飯 味噌汁 白菜とさつま揚げの煮浸し ごぼうと大豆のソテー とろろいも 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	鮭雑炊 厚揚げの煮物 春菊のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のカニカマ和え 納豆 牛乳
昼食		スパゲティ ミートソース コンソメスープ 青梗菜のサラダ フルーツ	豚丼 味噌汁 コールスローサラダカレー味 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き ★豆腐と卵の炒め物 春雨の酢の物	ハヤシライス コンソメスープ 大豆とひじきのサラダ フルーツ (バイン缶)	御飯 すまし汁 鶏肉の梅香やき なすとピーマンの味噌炒め 卵豆腐	鯛御飯 すまし汁 鶏肉の照焼 胡瓜としらすの酢の物 フルーツ(みかん缶)
おやつ		黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マンゴープリン	今川焼き (こしあん)
夕食		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	御飯 すまし汁 鯖の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 長芋とオクラのあえ物	御飯 味噌汁 すき焼き風肉豆腐 ピーマンと青菜のソテー 焼きなす	御飯 すまし汁 鯖の柚子味噌焼き カリフラワーのザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 コンソメスープ 鯖のカレー風味ソテー 南瓜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ	御飯 すまし汁 味噌汁 千草焼きおろし添え インゲンとベーコンの炒め物 オクラの梅肉和え
	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ 野菜とソーセージのソテー カリフラワーのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ゴボウ巻きの煮物 大根とじゃこの炒り オクラのポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ いんげんのピーナツ和え しその実 ヤクルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 里芋と麩の煮物 茄子の青しそ和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 青梗菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のピーナツ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め いんげんの中華和え 冬瓜のカニあんかけ	わかめご飯 すまし汁 きせい豆腐 野菜の煮物 フルーツ	御飯 味噌汁 とんてき ビーフン炒め チンゲンサイの胡麻和え	しおラーメン 春巻き 中華和え 杏仁豆腐	キーマカレー コンソメスープ かぼちゃコロッケ フルーツ(リンゴ缶)	御飯 野菜スープ 鶏肉とキノコのソテー ハムサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 すき焼き風肉豆腐 ひじき煮 かぶときゅうりの浅漬
おやつ	クリームコンフェ	フルーツチェ	紅茶ケーキ	抹茶ババロア	バームクーヘン (チョコ)	いちごクレープ	ドームケーキ
夕食	御飯 すまし汁 鯖の味噌漬け 大豆の五目煮 茄子の油炒め	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 ピーマンソテー 春菊と油揚げの和風和え	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根の金平 白菜とかまぼこのお浸し	御飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 切干大根の煮物 青菜の和え物	御飯 味噌汁 豚肉の梅肉風味焼き 冬瓜の煮びたし カリフラワーの和え物	御飯 すまし汁 かれいおろし煮 インゲンのソテー 南瓜のサラダ	御飯 味噌汁 たらものムニエル ピーマンと白滝の金平 レンコンサラダ
	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)	9/20(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ミートオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 生揚げと椎茸の煮物 白菜の炒め なめこのおろし和え 牛乳	御飯 味噌汁 南瓜そぼろ煮 もやしとハムの炒め物 昆布佃煮 ヤクルト	フレンチトースト コンスープ 野菜とソーセージのソテー ブロッコリーのごまドレかけ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 鶏団子の煮物 オクラのおかか和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 野菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	菜めし 味噌汁 豚肉の味噌マヨネーズ焼き インゲンとベーコンのソテー 水菜と大根のサラダ	御飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 春菊の辛子和え フルーツ	たぬきうどん 中華スープ 胡瓜とわかめのカニカマ和え フルーツ	御飯 中華スープ 回鍋肉 たけのこシュマイ 春雨サラダ	チキンカレー コンソメスープ 菜の花のドレッシング和え フルーツ (もも缶)	御飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんと桜海老の炒め ごぼうのサラダ	御飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き 海老シュマイ れんこんのずんだ和え
おやつ	ワッフル	青りんごゼリー	プリン	エクレア	コーヒゼリー	今川焼き	バナナクレープ
夕食	御飯 味噌汁 赤魚の麴つけ焼 ぜんまいの煮物 もやしの青しそ和え	御飯 味噌汁 鯉の野菜あん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 鶏と野菜の治部煮 ピーマンと筍の炒め物 キャベツの梅和え	御飯 味噌汁 鰻のバター醤油焼き 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し	御飯 すまし汁 豚しゃぶ風 揚げ茄子の煮浸し 白菜の和え物	御飯 味噌汁 鯖のかす漬け焼き つみれと大根の煮物 小松菜とかまぼこの和え物	御飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 大根のユズ和え
	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(日)
朝食	ロールパン パンブキンポタージュ マカロニとウインナのコンソメ煮 ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 一口がんもの煮物 たまねぎとアスパラの炒め物 もやしのからし和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 ピーマンと白滝の金平 青菜の胡麻和え ヤクルト	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とウインナーソテー レンコンサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 えび団子の煮物 炒め大根 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 もやしの炒め物 インゲンの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麩の煮物 ピーマンと白滝の金平 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 親子煮 野菜の炒めもの 茄子のおろし和え	五日チャーハン 中華スープ ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 南瓜の含め煮 菜の花のなめたけ和え	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー コールスローサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ホキのごま塩焼き なすとピーマンの味噌炒め フルーツ	びびんバ丼 中華スープ (春雨・ニラ) シュウマイ フルーツ (マンゴー缶)
おやつ	ミルクドーナツ	黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マロンババロア	お誕生日ケーキ
夕食	御飯 味噌汁 厚揚げとなすの煮物 竹輪と野菜の煮物 かにと胡瓜の酢の物	御飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 炒り豆腐 長芋とオクラの梅肉和え	御飯 すまし汁 白身魚の味醂焼き 里芋の煮物 土佐酢和え	御飯 野菜スープ 鯖のトマトソース 卵サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の西京焼き きのこの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 切り昆布炒め煮 ほうれん草の磯辺和え	御飯 すまし汁 鯛の山椒焼 カリフラワーの炒め物 白菜のゆかり和え
	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)				
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 がんもの煮物 卵とニラのソテー めかぶ 牛乳	御飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 白菜のソテー ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト				
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のピカタ ほうれん草とコーンのソテー カレーポテトサラダ	御飯 味噌汁 メバルの粕つけ焼き ごぼう金平 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め オクラの和風和え フルーツ				
おやつ	たい焼き	大学芋	シュークリーム				
夕食	御飯 味噌汁 魚の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 すまし汁 松風焼き 大豆と昆布の煮物 かぶの甘酢和え	御飯 味噌汁 揚げ豆腐そぼろあん ひじき煮 南瓜サラダ				