

11 月 献 立 表

葉が**紅**に**黄**に**褐色**に色付く季節は...

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。
また、暖色と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を増進させる効果があります。
今月は食材で里芋やきのこを使い、季節を感じて頂けるお食事をご提供させていただきます。



11月1日(土)

11月2日(日)



					11月1日(土)	11月2日(日)
朝食					御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食					御飯 豚肉となすの煮物 ごぼうと白滝のしぐれ炒め 胡瓜の梅肉がけ 味噌汁 ミニケーキ	【十三夜】 御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ フルーツみつ豆風ゼリー すまし汁
おやつ					バウムクーヘン	ロールケーキ (チョコ)
夕食					御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め おくらの三杯酢 味噌汁
1日計					1人1食あたり:1643kcal タンパク:59.8g 脂質:50.7g 食塩相:8.7g	1人1食あたり:1533kcal タンパク:60.4g 脂質:38.8g 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。

サニーステージ洋光台



11 月 献 立 表

2025年11月3日～11月9日

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き スナッペンどうのおかか和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 ジョア	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース
昼食	【文化の日】 御飯 天ぷら盛り合わせ 切り昆布の煮物 浅漬け 味噌汁	スパゲッティミートソース 南瓜とアボカドの ごまマヨサラダ パンナコッタ コンソメスープ	御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバター炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁	【おたけ元気：歯を大事にしよう】 ひじき御飯 サモソライ 豆腐しば漬けタルタル 切干大根の煮物 小松菜のきなこ和え きのこのすまし汁	親子丼 なすの含め煮 トマトの大葉和え すまし汁	御飯 回鍋肉 冬瓜と海老の中華煮 即席漬け 中華スープ	御飯 ほっけの梅ソース がんもの含め煮 おくらの香味和え 味噌汁
おやつ	人形焼き	オレンジケーキ	きなこまんじゅう	ぼたぼた焼き(煎餅)	コーヒーゼリー	ロールケーキ(バナナ)	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 レタスとわかめのナムル 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 筍の煮物 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	御飯 鶏肉の利休焼き ピーマンとイカの塩炒め 塩だれキャベツ すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ブロッコリーのかにかまあん おくらのからし和え すまし汁	御飯 さわらの焼き浸し エリンギと野菜の塩炒め 浅漬け 味噌汁	御飯 めばるの酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 赤だし	御飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の明太あん 枝豆腐 味噌汁
1日計	エネルギー:1468kcal タンパク:51.9g 脂質:38.1g 食塩相:9.1g	エネルギー:1541kcal タンパク:47.5g 脂質:49.1g 食塩相:8.7g	エネルギー:1457kcal タンパク:63.6g 脂質:29.0g 食塩相:8.2g	エネルギー:1746kcal タンパク:57.2g 脂質:62.1g 食塩相:10.0g	エネルギー:1408kcal タンパク:57.3g 脂質:37.5g 食塩相:7.7g	エネルギー:1415kcal タンパク:56.4g 脂質:28.5g 食塩相:7.3g	エネルギー:1501kcal タンパク:61.1g 脂質:39.4g 食塩相:8.8g

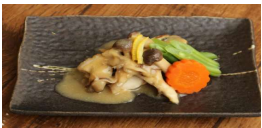
1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



11 月 献 立 表

2025年11月10日～11月16日

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
							
朝食	御飯 ふわか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ お魚ソーセージと野菜の炒め物 フルーツ ジョア	御飯 炒り卵 ハムともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポターージュ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	特別食 	味噌ラーメン 焼売 ザーサイ和え フルーツポンチ	【栄養士監修メニュー】 麦御飯 さばのきのこ白味噌あんかけ 南瓜の甘煮 しろ菜の土佐和え すまし汁	しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	五目炒飯 春巻き 野菜ナムル 中華スープ	御飯 あぶらかれいのごま漬け焼き ちんげん菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え すまし汁	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 たたき胡瓜 すまし汁
おやつ	塩まんじゅう	どら焼き	ぶどうゼリー	おにぎりせんべい	豆乳プリン きなこソース	プチシュー	ピーチゼリー
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 白菜の旨煮 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 里芋の明太あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 焼きビーフン 水菜の和え物 味噌汁	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	エネルギー:1594kcal タンパク:58.3g 脂質:27.1g 食塩相:6.4g	エネルギー:1372kcal タンパク:52.5g 脂質:25.3g 食塩相:8.0g	エネルギー:1540kcal タンパク:55.6g 脂質:42.9g 食塩相:8.1g	エネルギー:1593kcal タンパク:67.2g 脂質:49.1g 食塩相:9.5g	エネルギー:1467kcal タンパク:58.1g 脂質:40.3g 食塩相:8.6g	エネルギー:1476kcal タンパク:61.3g 脂質:40.7g 食塩相:8.1g	エネルギー:1630kcal タンパク:55.8g 脂質:50.6g 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



11 月 献 立 表

2025年11月17日～11月23日

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ スナッペンどうの磯和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ボイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 おくらの生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	あんかけ焼きそば かに風味焼売 中華スープ マンゴープリン	御飯 白身魚の南蛮漬け 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴 味噌汁	カレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の含め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	【勤労感謝の日】 秋のかき揚げ丼 茶碗蒸し 水菜ともやしの和え物 味噌汁
おやつ	ミニクリームパン	たい焼き	特別食	エクレア	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	バウムクーヘン（安納芋）
夕食	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆五目煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん トマトの和え物 すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 かぶの浅漬け すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	御飯 あじの照り焼き ほうれん草とえのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め わさび豆腐 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春雨の旨煮 大根のしそ和え 中華スープ
1日計	エネルギー:1464kcal タンパク:60.4g 脂質:33.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1389kcal タンパク:50.0g 脂質:31.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1803kcal タンパク:64.2g 脂質:43.4g 食塩相:7.9g	エネルギー:1457kcal タンパク:53.0g 脂質:41.9g 食塩相:8.1g	エネルギー:1411kcal タンパク:54.8g 脂質:33.0g 食塩相:9.5g	エネルギー:1496kcal タンパク:55.1g 脂質:30.4g 食塩相:9.6g	エネルギー:1576kcal タンパク:50.3g 脂質:48.1g 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。

サニーステージ洋光台



11 月 献 立 表

2025年11月24日～11月30日

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 アスパラのサラダ フルーツ ジョア	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージと野菜の炒め物 スナッペンとうのわさび和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	とろろそば さつま芋のレモン煮 しろ菜とほたて風味の和え物 グレープゼリー	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	【ご当地：愛媛県】 みかん寿司 芋炊き ほうれん草のしらす和え 味噌汁 フルーツあんみつ	オムライス 野菜のグリル マスタードソース コーンサラダ コンソメスープ	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	抹茶蒸しパン	ロールケーキ（コーヒー）	クレープ（いちご）	雪の宿(煎餅)	ショコラスペシャル	ようかん	いちごゼリー
夕食	御飯 さばの幽庵焼き なすの田楽 トマトの葱だれ すまし汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 たけのこの炒め物 おくらのゆず和え すまし汁	御飯 あぶらかれいの もろみ味噌焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーのおかか和え 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 かに風味焼売 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	エネルギー:1605kcal タンパク:51.5g 脂質:53.8g 食塩相:7.8g	エネルギー:1424kcal タンパク:50.6g 脂質:27.9g 食塩相:8.0g	エネルギー:1382kcal タンパク:56.7g 脂質:23.8g 食塩相:8.0g	エネルギー:1491kcal タンパク:52.0g 脂質:35.9g 食塩相:8.3g	エネルギー:1333kcal タンパク:43.1g 脂質:25.4g 食塩相:9.1g	エネルギー:1650kcal タンパク:62.5g 脂質:39.1g 食塩相:9.2g	エネルギー:1607kcal タンパク:51.4g 脂質:53.4g 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

