

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(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食				パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 スナッペンとうの香味和え 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 ヨーグルト
昼食				御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 味噌汁 ミニケーキ	カレーライス フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 助宗たらの揚げ浸し さつま芋のはちみつ金平 大根のしそ和え 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 冷奴 味噌汁
おやつ				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)
夕食				御飯 さわらの野菜あん ひじきの煮物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 白菜のゆず胡椒煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 豚肉となすの煮物 冬瓜のほたて風味あん もずく酢 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 胡瓜の旨だし和え すまし汁
1日計				エネルギー:1596kcal タンパク質:62.3g 脂質*:53.4g 食塩相:7.9g	エネルギー:1568kcal タンパク質:50.7g 脂質*:41.5g 食塩相:9.0g	エネルギー:1631kcal タンパク質:61.9g 脂質*:49.8g 食塩相:7.2g	エネルギー:1465kcal タンパク質:63.0g 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。

サニーステージ北鎌倉



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 がんもと野菜の煮物 水菜のごまドレ和え 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 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 乳酸菌飲料	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 しろ菜の和え物 たいみそ 味噌汁 フルーツ	御飯 さつま揚げの和風あんかけ ほうれん草のゆず和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 さばの塩焼き なすのゆず味噌田楽 ほうれん草の生姜和え すまし汁	【ご当地：青森県】 十和田バラ焼き丼 ねりこみ りんごジュースゼリー 味噌汁	御飯 白身魚フライと コーンクリームコロッケ 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	あんかけ焼きそば なすの中華煮 中華スープ フルーツ	【特別食】 白いビーフストロガノフ 海老とアボカドのマリネ グリル野菜のチーズ焼き パン、コンソメスープ ティラミスケーキ	御飯 鱈のバターポン酢 ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 味噌汁	ライス チキンの マスタードクリームソース コーンサラダ フルーツポンチ 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	いちごゼリー	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 照り焼きハンバーグ 白滝の明太子炒め ゆかり和え 味噌汁	御飯 めばるの甘辛煮 たけのこの炒め物 しろ菜のしらす和え すまし汁	御飯 鶏肉のグリル おろしソース さつま芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 ほっけの山椒焼き ピーマンの塩炒め トマトの大葉和え すまし汁	御飯 あじの焼き浸し さつま芋のバター炒め スナッペンとうと 蒸し鶏の和え物 すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 大豆の炒り煮 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 あぶらかれいの ゆず胡椒ソース 里芋のかにかまあん 浅漬け 味噌汁
1日計	エネルギー:1493kcal タンパク質*:48.7g 脂質*:48.7g 食塩相:9.3g	エネルギー:1642kcal タンパク質*:52.9g 脂質*:50.0g 食塩相:7.4g	エネルギー:1600kcal タンパク質*:55.9g 脂質*:36.6g 食塩相:8.5g	エネルギー:1433kcal タンパク質*:46.6g 脂質*:44.9g 食塩相:8.9g	エネルギー:1486kcal タンパク質*:61.2g 脂質*:15.0g 食塩相:5.2g	エネルギー:1533kcal タンパク質*:65.2g 脂質*:41.9g 食塩相:8.3g	エネルギー:1551kcal タンパク質*:61.3g 脂質*:35.6g 食塩相:6.8g

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。

サニーステージ北鎌倉



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 ふわらか豆腐と野菜の煮物 ツナサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン カレー風味スープ ポイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージと野菜の炒め物 ハムともやしの和え物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ 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 かぶのゆず和え 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 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	ゆかり御飯 赤魚の味噌幽庵 なすの南蛮酢 マカロニサラダ すまし汁	醤油ラーメン ちんげん菜の旨煮 ブロッコリーと ほたて風味の和え物 やわらか杏仁	御飯 助宗たらのもろみ味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ 胡瓜の塩麹漬け すまし汁	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 酢豚 えび風味焼売 即席漬け 中華スープ	【認知症予防 長寿ごはん】 二色のおまめ御飯 鶏むね肉と秋きのこのあんかけ 南瓜のはちみつ甘煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え 粕汁	御飯 気仙沼産カツオカツ じゃが芋の味噌マヨ焼き 水菜の和え物 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）	ピーチゼリー	おにぎりせんべいと甘納豆	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 肉じゃが ピーマンの塩炒め わさび豆腐 味噌汁	御飯 白身魚の甘辛煮 ふろふき大根 うの花 すまし汁	御飯 鶏肉の明太マヨ焼き れんこんの山椒金平 レタスの和え物 味噌汁	御飯 さばのゆず胡椒だれ 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのさっぱり和え すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 真砂炒め キャベツのしらす和え すまし汁	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き 筍の炒め物 とろろ 赤だし	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン トマトの中華和え 中華スープ
1日計	エネルギー:1535kcal タンパク質:52.9g 脂質:42.3g 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1441kcal タンパク質:56.2g 脂質:38.9g 食塩相当量:9.5g	エネルギー:1433kcal タンパク質:56.9g 脂質:37.1g 食塩相当量:8.1g	エネルギー:1782kcal タンパク質:57.1g 脂質:63.2g 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1424kcal タンパク質:57.3g 脂質:35.3g 食塩相当量:7.9g	エネルギー:1569kcal タンパク質:65.8g 脂質:41.0g 食塩相当量:8.1g	エネルギー:1516kcal タンパク質:47.9g 脂質:40.3g 食塩相当量: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。

サニーステージ北鎌倉



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 さつま揚げの和風あんかけ 小松菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 いんげんの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	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 乳酸菌飲料	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	【からだ元気：お腹すっきり】 押麦御飯 あぶらかれいのあんかけ 醤油麹ソース 大豆の味噌トマト煮 さつま芋のヨーグルトサラダ 根菜たっぷりスープ	きつねうどん ちくわの青のりマヨ焼き 煮豆 いちごゼリー	【特別食】 五目ちらし寿司 小松菜の煮浸し 柿の白和え すまし汁 生どら焼き	御飯 メンチカツ 里芋のごまだれ もずく酢 すまし汁	御飯 卵と海老の旨塩がらめ しろ菜の煮浸し 長芋の磯和え すまし汁	ゆかり御飯 めばるの塩麹焼き さつま芋の煮物 キャベツのゆず和え 味噌汁	ライス あぶらかれいの ハニーマスタードソース チーズサラダ ピーチゼリー 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	抹茶クリームパンケーキ	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 鱈のバターポン酢 切り昆布の煮物 アスパラの和え物 すまし汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん 卵豆腐 すまし汁	御飯 豚肉と大根の白煮 ごぼうのしぐれ炒め スナップえんどうのしらす和え 味噌汁	御飯 さわらの南蛮漬け ひじきの煮物 かぶの浅漬け 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ピーマンの塩炒め モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の香味だれ ほうれん草とえのきのさっと煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 厚揚げの八宝菜 ぎょうざ 大根のしそ和え 中華スープ
1日計	エネルギー:1491kcal タンパク質:64.9g 脂質:31.4g 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1453kcal タンパク質:53.6g 脂質:34.1g 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1527kcal タンパク質:63.9g 脂質:24.3g 食塩相当量:5.4g	エネルギー:1690kcal タンパク質:57.7g 脂質:56.2g 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1280kcal タンパク質:53.3g 脂質:25.7g 食塩相当量:8.5g	エネルギー:1500kcal タンパク質:58.2g 脂質:29.2g 食塩相当量:8.6g	エネルギー:1540kcal タンパク質:57.9g 脂質:41.8g 食塩相当量: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。

サニーステージ北鎌倉



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 ベーコンと野菜の炒め物 小松菜のサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン あさりのクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身の煮物 納豆 アスパラの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ウインナーと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 小松菜のわさび和え 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	
昼食	【駅弁・熊本県】 栗めし じゃが芋の明太マヨ焼き おくらとえのきの和え物 味噌汁 フルーツあんみつ	とろろそば ちくわの磯部揚げ レタスとわかめの和え物 ピーチムース	御飯 茹で豚 胡麻だれ 大根の帆立風味あん キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 サーモンフライ 切り昆布の煮物 長芋の梅だれ すまし汁	海老炒飯 焼売 三色ナムル 中華スープ	【ハロウィン】 ライス ハンバーグ コールスロー ピーチゼリー パンプキンスープ	
おやつ	ロールケーキ（コーヒー）	雪の宿(煎餅)と甘納豆	クレープ（いちご）	青りんごゼリー	人形焼き	ショコラスペシャル	
夕食	御飯 さばの幽庵焼き ごぼうの山椒炒め もずく酢 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 たけのこの炒め物 ブロッコリーのゆず和え すまし汁	御飯 あじの香味ソース 南瓜の甘煮 ほうれん草としめじの和え物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き ザーサイ 中華スープ	御飯 めばるの三つ葉あん 金平ごぼう 白菜の和え物 味噌汁	御飯 助宗たらのごま漬け焼き ひじきの煮物 大根の和え物 味噌汁	
1日計	エネルギー:1648kcal タンパク質:50.5g 脂質*:49.6g 食塩相:8.2g	エネルギー:1523kcal タンパク質:58.6g 脂質*:41.7g 食塩相:8.5g	エネルギー:1512kcal タンパク質:66.4g 脂質*:38.6g 食塩相:8.1g	エネルギー:1575kcal タンパク質:50.5g 脂質*:50.8g 食塩相:9.8g	エネルギー:1299kcal タンパク質:49.2g 脂質*:24.6g 食塩相:7.7g	エネルギー:1584kcal タンパク質:57.4g 脂質*:38.4g 食塩相:8.7g	

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。

サニーステージ北鎌倉

