



10月献立表



サニーステージ大和

			2025/10/1 (水)	2025/10/2 (木)	2025/10/3 (金)	2025/10/4 (土)	
朝食	10/1お誕生日会 レストラン富士 ビーフシチュー グリーンサラダ いちごムース バターライス 10/22 美味しい朝飯の日 つくねの照焼 厚焼玉子 温野菜サラダ きんぴらごぼう フルーツ 漬物 御飯 みそ汁	10/6 十五夜 お月見ハンバーグ さつま芋の煮物 キャベツと枝豆の和え物 御飯 みそ汁 10/31 ハロウィン 秋野菜のドリア ビーンズサラダ フルーツポンチ かぼちゃのポタージュスープ	10/7 秋の日 さんまの塩焼 きのこの炒め物 柿 栗ごはん すまし汁	竹輪と大根の煮物 キャベツとしめじの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 384kcal レストラン富士 たらのごまヨボンソテー 切干大根の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 446kcal スイーツポテト 122kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース 443kcal 御飯 みそ汁 436kcal 麻婆なす 春巻き ナムル 御飯 中華スープ 531kcal 白玉ぜんざい 119kcal	野菜つみれの煮物 いんげんのマヨネーズ和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 466kcal 手作りメンチカツ コールスローサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 521kcal ぶどうゼリー 52kcal	
	おやつ			タンダリーチキン ほうれん草のソテー 浅漬け 御飯 みそ汁 467kcal	回鍋肉 カニ入りシューマイ 春菊のなめたけ和え 御飯 すまし汁 476kcal	かぶと鶏肉の豆乳煮 れんこんの金平 もやしサラダ 御飯 みそ汁 465kcal	豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し 御飯 みそ汁 458kcal
夕食							
	2025/10/5 (日)	2025/10/6 (月)	2025/10/7 (火)	2025/10/8 (水)	2025/10/9 (木)	2025/10/10 (金)	2025/10/11 (土)
朝食	オムレツ コールスローサラダ ジュース フレンチトースト スープ 426kcal	ツナ入り野菜炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 481kcal	生揚げと根菜の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 426kcal	豆腐サンドの煮物 青菜ときのごま和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	玉子雑炊 竹輪の煮物 辛子和え 漬物 牛乳 484kcal	野菜つみれの煮物 青梗菜の和え物 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 413kcal	キャベツとフィッシュソーセージの炒め物 ほうれん草のおかか和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 372kcal
	昼食	チャーハン 水餃子 春雨の中華サラダ 中華スープ 436kcal	十五夜 お月見ようかん 108kcal	秋の日 さんま 栗ごはん	焼きそば 冬瓜のうすくず煮 エッグサラダ スープ 386kcal	マカロニグラタン 大根サラダ フルーツ 黒糖ロール スープ 447kcal	豚肉と秋野菜の生姜炒め さつまいもサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 559kcal
おやつ	マンゴープリン 89kcal		ココアワッフル 77kcal	あんみつ 72kcal	カフェオレゼリー 79kcal	小豆ミルクかん 74kcal	さつまいも蒸しパン 117kcal
夕食	あじの柚庵焼 かぶの含煮 中華サラダ 御飯 みそ汁 374kcal	豚と白菜の旨煮 なすのしょうゆ炒め カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 536kcal	鶏肉の照焼 ブロッコリーの炒め物 ごま豆腐 御飯 みそ汁 485kcal	白身魚の葱味噌焼 がんとふきの含煮 酢の物 御飯 すまし汁 412kcal	鶏肉のマスタード焼 白菜の煮浸し ポテトサラダ 御飯 みそ汁 506kcal	ロールキャベツのトマト煮 もやしのカレーソテー 菜の花のサラダ 御飯 コンソメスープ 441kcal	肉じゃが 小松菜の菜種和え 煮豆 御飯 みそ汁 522kcal
	2025/10/12 (日)	2025/10/13 (月)	2025/10/14 (火)	2025/10/15 (水)	2025/10/16 (木)	2025/10/17 (金)	2025/10/18 (土)
朝食	ロールパンサンド フレンチサラダ ジュース コンソメスープ 414kcal	はんぺんの玉子とじ 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 504kcal	がんもの含め煮 青菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 404kcal	さつま揚げと大根の煮物 ブロッコリーのごまサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	かに風味雑炊 生揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 450kcal	鶏団子とかぶの煮物 キャベツの和え物 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 447kcal	いんげんと竹輪の炒め煮 もやしの中華和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 395kcal
	昼食	カツ煮 ひじきの五目煮 酢の物 御飯 みそ汁 532kcal	豚肉の甘辛炒め じゃがいもの金平 大根のサラダ 御飯 みそ汁 514kcal	醤油ラーメン 春巻 かぶの柚子和え ヤクルト 460kcal	鶏の和風ねぎあんかけ 里芋の土佐煮 小松菜のからし和え しょうが御飯 みそ汁 488kcal	あじの甘辛煮だれ なめこおろしのせ 金平ごぼう 酢の物 御飯 みそ汁 488kcal	クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ バターライス 498kcal
おやつ	クレープ 84kcal	焼き芋	ココアマフィン 129kcal	牛乳寒 黒みつなごかけ 77kcal	オレンジゼリー 59kcal	どら焼き(こしあん) 99kcal	黒ごまプリン 94kcal
夕食	八宝菜 小松菜の煮びたし フルーツ 御飯 わかめスープ 448kcal	鯖の煮付け山椒風味 かぼちゃの煮物 酢味噌和え 御飯 すまし汁 453kcal	筑前煮 ブロッコリーの炒め物 キャベツのあおさし和え 御飯 すまし汁 477kcal	ミートボールのトマト煮 スナックエンドウのソテー フルーツ 御飯 コンソメスープ 541kcal	豚肉のパン粉焼 切昆布の煮物 もやしの和え物 御飯 みそ汁 563kcal	かれいの幽庵焼き ふろふき大根 白菜の胡麻サラダ 御飯 すまし汁 360kcal	豚肉のしぐれ煮 冷奴 フルーツ 御飯 みそ汁 472kcal
	2025/10/19 (日)	2025/10/20 (月)	2025/10/21 (火)	2025/10/22 (水)	2025/10/23 (木)	2025/10/24 (金)	2025/10/25 (土)
朝食	ハムとブロッコリーのソテー ツナサラダ ジュース パン スープ 392kcal	生揚げと野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 491kcal	じゃがいもの煮物 ピーナッツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 481kcal	目玉焼 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 476kcal	きのこ雑炊 里芋の煮物 白菜の赤しそ和え 漬物 牛乳 397kcal	じゃがいもとピーマンの味噌炒め わさび和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 446kcal	さつま揚げと大根の煮物 青梗菜の和え物 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 339kcal
	昼食	ドライカレー ビーフン炒め シーザーサラダ コンソメスープ 596kcal	鶏肉のもろ味噌焼 切干大根煮物 海草サラダ 御飯 すまし汁 482kcal	台湾混ぜうどん とうがんの煮物 小松菜の和え物 スープ 518kcal	美味しい朝飯の日 チキンカツレツ トマトとタルタルソース	ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 587kcal	さばの味噌煮 カニ入りシューマイ ドレッシング和え 御飯 すまし汁 516kcal
おやつ	ミルクティーゼリー 79kcal	水辺 63kcal	手作りプリン 68kcal	カステラ 108kcal	ドームケーキ 104kcal	ピーチゼリー 51kcal	ぜんざい 119kcal
夕食	肉豆腐 いんげんの炒め物 春菊の中華和え 御飯 みそ汁 472kcal	豚肉の生姜炒め 五目豆 カリフラワーのサラダ 御飯 みそ汁 490kcal	赤魚のみぞれ煮 高野豆腐と野菜の含煮 青梗菜のナムル 御飯 みそ汁 512kcal	鶏肉のオイスターソース漬け焼き ピーマンのこしょう炒め れんこんのからしマヨ和え 御飯 みそ汁 540kcal	ぶり大根 なすの煮浸し 酢味噌和え 御飯 すまし汁 515kcal	鶏肉の照焼 かぼちゃのいとこ煮 もやしのサラダ 御飯 みそ汁 507kcal	豚肉の焼肉風炒め 冬瓜のくず煮 煮豆 御飯 みそ汁 505kcal
	2025/10/26 (日)	2025/10/27 (月)	2025/10/28 (火)	2025/10/29 (水)	2025/10/30 (木)	2025/10/31 (金)	
朝食	ワインナーと野菜のケチャップ炒め 花野菜サラダ ジュース パン スープ 352kcal	ツナ大根 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 468kcal	ベーコンエッグ いんげんのお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 504kcal	野菜炒め ほうれん草とえのきの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 418kcal	玉子雑炊 生揚げの煮付 青菜のおかか和え 漬物 牛乳 425kcal	じゃがいもとひき肉の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 424kcal	ハロウィンと は毎年10/31 に行われる ヨーロッパを 発祥とするお 祭りです。 元々は秋の収 穫を祝い、悪 魔を追い出す 宗教的な意味 合いのある行 事でした。
	昼食	チキンのアイオリソース スパゲティのソテー フルーツ 御飯 スープ 508kcal	白身魚のちゃんちゃん焼 がんもの含煮 白菜の浅漬け 御飯 すまし汁 408kcal	けんちんそば 肉団子の黒酢あん 白菜のサラダ ヤクルト 502kcal	びびんパ丼 かぼちゃの含め煮 白菜の梅しそ和え わかめスープ 436kcal	豚肉の香味焼 葱ソースかけ 大学芋 フルーツ 御飯 すまし汁 589kcal	
おやつ	キャラメルプリン 88kcal	水ようかん 73kcal	牛乳寒 黒みつなごかけ 77kcal	抹茶ゼリー 小豆添え 62kcal	バナナマフィン 127kcal		
夕食	さばの香味焼 切昆布の煮物 いんげんのサラダ 御飯 みそ汁 545kcal	ミートボールのクリーム煮 菜の花のソテー なすのさっぱり和え 御飯 スープ 596kcal	豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 454kcal	白身魚のパン粉焼 蓮根の甘辛煮 いんげんの生姜和え 御飯 みそ汁 409kcal	鶏肉の七味焼き ごぼうサラダ 冷奴 御飯 みそ汁 486kcal		

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

—富士フードサービス(株)