◆◆◆献立表◆◆◆

２０２６年１１月　　サニーステージ深大寺　　≪常食≫

							11/1(日)
朝食							御飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨネーズ 納豆 牛乳
昼食							御飯 かき玉汁 豚肉の梅香やき とうがんの煮物 白菜のゆかり和え
おやつ							ロールケーキ
夕食							御飯 すまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐と菜の花の含め煮 青梗菜の和え物
	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ハムエッグ ペンネのソテー 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 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 車麸の卵とじ ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のピカタ ビーフンソテー ツナとひじきのサラダ	牛丼 味噌汁 レンコンの胡麻風味サラダ 漬物	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の梅肉サラダ 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	焼きそば わかめスープ シュウマイ マンゴープリン	御飯 味噌汁 鶏肉の梅焼 南瓜の煮物 カリフラワーのサラダ	チキンカレー コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ フルーツ
おやつ	抹茶ババロア	水ようかん	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	和のパンケーキ(抹茶)	人形焼き
夕食	御飯 味噌汁 ★白身魚のねぎソースかけ 里いもと人参の煮物 水菜のサラダ	御飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 蓮根金平 小松菜の辛子和え	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 肉豆腐 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 わかめの生姜和え	御飯 すまし汁 鱈の柚子味噌焼き チンゲン菜のザーサイ炒め 菜の花の辛し和え	御飯 すまし汁 鱈のカレー風味焼 なすとピーマンの味噌炒め 卵豆腐	御飯 味噌汁 鯵の蒲焼 ふきと油揚げの土佐煮 胡瓜の酢の物
	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)
朝食	パン コンソメスープ ポークビーンズ 青菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 野菜炒め 大根のおかか煮 とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺん磯辺焼 キャベツの高菜炒め インゲンのピーナツ和え ヤクルト	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	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 青菜のお浸し しその実漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き ハムと玉ねぎのソテー 春菊の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 里芋のおかか煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉とキャベツの塩炒め さつま揚げと白菜煮 もやしの胡麻風味サラダ	御飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め つみれと大根の煮物 大豆とひじきのサラダ	ハヤシライス 野菜スープ たまごサラダ フルーツ	味噌ラーメン 春巻き ザーサイのナムル フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のおろし焼き 五目信田煮 しらたきのたらこ和え	中華丼 中華スープ チンゲン菜の中華和え フルーツ	御飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ポテトサラダ フルーツ
おやつ	カステラ	和のパンケーキ	スイートポテト	焼きプリンタルト	水ようかん	シュークリーム（いちご）	今川焼き（こしあん）
夕食	御飯 味噌汁 千草焼きおろし添え 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 わかめスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め 切り昆布の煮付 青梗菜の生姜和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 白和え	御飯 すまし汁 ぎせい豆腐銀あんかけ 竹輪と里芋の煮物 あさりとわかめの酢味噌かけ	御飯 味噌汁 鰆の南部焼き じゃが芋とベーコンのソテー ブロッコリーのツナ和え	御飯 味噌汁 親子煮 キャベツの塩炒め 冷奴	御飯 すまし汁 鶏肉のごま塩焼き かぼちゃのいとこ煮 揚げ茄子の煮浸し
	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(日)
朝食	ピザトースト コンソメスープ スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ ささみと水菜の和風和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやしの炒め物 いんげんの辛し和え ヤクルト	パン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 セロリのマリネ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 車麸と椎茸の煮物 人参の胡麻和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 ごぼう巻き 茄子の生姜炒め物 キャベツのピーナツ和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 青菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 ピーマンの金平 ほうれん草とシラスのお浸し	御飯 中華スープ 回鍋肉 海老しゅうまい レンコンの胡麻風味サラダ	御飯 味噌汁 ほきの香味焼き 豆腐の田楽 白菜のポン酢和え	御飯 かき玉汁 照り焼き豆腐ハンバーグ 高野豆腐の煮物 菜の花の辛子マヨ和え	かき揚げうどん 里芋の煮物 大根の柚子和え フルーツ	シーフードカレー コンソメスープ カリフラワーのサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚煮付 ひじき煮 ポテトサラダ
おやつ	人形焼き	フルーチェ	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 豚肉の味噌漬け ニラのソテー 長いもとオクラのわさび醤油	御飯 味噌汁 さわらの西京焼き ビーフン炒め カニと胡瓜のドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜ときのこの炒め物 大根サラダ	御飯 味噌汁 鱈の野菜蒸し 切り昆布の煮付 ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 春雨のソテー もやしと人参の辛子酢和え	御飯 味噌汁 ホキのｺｰﾝﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 南瓜のそぼろあんかけ なめこのおろし和え	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 切干大根の煮物 焼き茄子
	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ じゃが芋とベーコンのポトフ 豆サラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚煮物 卵とニラのソテー オクラ浸し 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のソテー ほうれん草のなめたけ和え 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 ハムサラダ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 青梗菜とツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 車麸の煮物 ブロッコリーとカニカマの炒め煮 納豆 牛乳
昼食	御飯 すまし汁 鶏肉の黒酢ソース レンコンサラダ フルーツ	ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の中華蒸し わかめとオクラの酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 ジャーマンポテト 青菜の和え物	天津丼 中華スープ シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 卵の花サラダ 大根の柚子和え	ちらし寿司 すまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐と菜の花の含め煮 青梗菜の和え物
おやつ	饅頭	オレンジゼリー	プリン	エクレア	今川焼き	コーヒーゼリー	ロールケーキ
夕食	御飯 中華スープ 鯖の中華あんかけ ぜんまいの煮物 ごぼうサラダ	御飯 味噌汁 鰺の塩焼き れんこん金平 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁 カレイの煮つけ チンゲン菜の炒め物 春雨サラダ	御飯 すまし汁 シイラの照焼き 里芋の煮物 オクラのおろし和え	御飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油焼き 大根とちくわの煮物 菜の花のごまマヨ和え	御飯 すまし汁 白身魚のパン粉焼き キノコのソテー キャベツと桜海老の和え物	御飯 かき玉汁 厚揚げと野菜の味噌炒め とうがんの煮物 白菜のゆかり和え
	11/30(月)						
朝食	ロールパン コンソメスープ 目玉焼き ペンネのソテー ヨーグルト 牛乳						
昼食	御飯 味噌汁 豚ロース照焼き ビーフンソテー ツナとひじきのサラダ						
おやつ	抹茶ババロア						
夕食	御飯 味噌汁 ★白身魚のねぎソースかけ 里いもと人参の煮物 大根のサラダ						