

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)
朝食					 御飯 ウインナー炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	 御飯 鯛つみれと野菜の煮物 もやしと水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
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日計: 1615kcal タンパク: 51.7g 脂質: 49.7g 食塩相: 8.6g	1日計: 1481kcal タンパク: 62.9g 脂質: 35.8g 食塩相: 9.1g

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。

サニーステージ野比式番館



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 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /ツナと野菜のソテー カレー風味スープ フルーツ 牛乳	麦ごはん はんぺんと野菜の煮物 とろろ かぶのゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	パン ベイクドエッグ /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 野菜の海老炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 アスパラのサラダ 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	【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	【カガ元気：歯を大事にしよう】 ひじき御飯 サモッライ 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 あじの梅ソース 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:1495kcal タンパク:53.9g 脂質:39.7g 食塩相:8.7g	エネルギー:1577kcal タンパク:53.7g 脂質:52.3g 食塩相:8.9g	エネルギー:1430kcal タンパク:58.1g 脂質:27.6g 食塩相:8.2g	エネルギー:1656kcal タンパク:57.6g 脂質:58.0g 食塩相:9.2g	エネルギー:1416kcal タンパク:57.1g 脂質:38.9g 食塩相:7.7g	エネルギー:1492kcal タンパク:61.2g 脂質:36.6g 食塩相:7.2g	エネルギー:1504kcal タンパク:64.5g 脂質:41.0g 食塩相:8.9g

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。

サニーステージ野比式番館



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 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ボイルウインナー /野菜炒め カレー風味のスープ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ソーセージステーキ /温野菜サラダ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 いわしつみれの煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き しろ菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	【駅弁 福岡県】 明太焼肉弁当 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁 フルーツポンチ	味噌ラーメン 焼売 ザーサイ和え りんごヨーグルト	【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	特別食 	五目炒飯 春巻き 三色ナムル 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	バタークッキー	塩まんじゅう	ぶどうゼリー	おにぎりせんべい	プチシュー	豆乳プリン きなこソース	ピーチゼリー
夕食	パン ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ ポタージュ いちごゼリー	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草のさつと煮 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:1742kcal タンパク:51.2g 脂質:64.2g 食塩相:9.5g	エネルギー:1543kcal タンパク:58.9g 脂質:49.4g 食塩相:9.3g	エネルギー:1548kcal タンパク:53.8g 脂質:41.6g 食塩相:8.7g	エネルギー:1521kcal タンパク:61.8g 脂質:24.2g 食塩相:6.3g	エネルギー:1496kcal タンパク:59.3g 脂質:43.5g 食塩相:8.8g	エネルギー:1407kcal タンパク:64.8g 脂質:34.1g 食塩相:8.0g	エネルギー:1645kcal タンパク:52.8g 脂質:54.4g 食塩相:8.9g

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。

サニーステージ野比式番館



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 ヨーグルト	パン ハッシュドポテト /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 納豆 白菜の和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 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 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜入り炒り卵 スパゲティサラダ 漬物 味噌汁 牛乳
昼食	御飯 白身魚の南蛮漬け 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	しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ 大豆五目煮 胡瓜の塩麹漬け すまし汁	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	御飯 鶏肉の山椒焼き ぜんまいの炒め煮 冷奴 味噌汁	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	いちごスペシャル	エクレア	黒糖まんじゅう	メープルパンケーキ	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 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め かぶの浅漬け すまし汁	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 味噌汁	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 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 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:1430kcal タンパク:57.9g 脂質:35.5g 食塩相:8.6g	エネルギー:1522kcal タンパク:52.4g 脂質:41.0g 食塩相:9.5g	エネルギー:1528kcal タンパク:66.0g 脂質:38.9g 食塩相:8.5g	エネルギー:1480kcal タンパク:50.7g 脂質:47.5g 食塩相:9.3g	エネルギー:1360kcal タンパク:58.6g 脂質:28.4g 食塩相:7.8g	エネルギー:1479kcal タンパク:57.2g 脂質:30.9g 食塩相:9.3g	エネルギー:1576kcal タンパク:49.5g 脂質:50.3g 食塩相:8.3g

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。

サニーステージ野比式番館



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 野菜とベーコンの炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ソーセージステーキ ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 白身魚のふんわり煮物 納豆 スナッペンどうのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／野菜のソテー コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 アスパラの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 オムレツ いんげんのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 かに真丈の含め煮 三色和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト
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	特別食 	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	【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 野菜のガリ 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	クレープ（いちご）	ロールケーキ（コーヒー）	抹茶蒸しパン	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:1616kcal タンパク:51.6g 脂質:61.2g 食塩相:7.7g	エネルギー:1505kcal タンパク:59.2g 脂質:25.3g 食塩相:5.0g	エネルギー:1429kcal タンパク:58.3g 脂質:19.8g 食塩相:8.4g	エネルギー:1516kcal タンパク:51.7g 脂質:40.5g 食塩相:9.1g	エネルギー:1369kcal タンパク:44.9g 脂質:28.9g 食塩相:8.9g	エネルギー:1536kcal タンパク:55.5g 脂質:30.5g 食塩相:9.5g	エネルギー:1532kcal タンパク:48.2g 脂質:48.9g 食塩相: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。

サニーステージ野比式番館

