

◆◆◆献立表◆◆◆

2025年10月		サニーステージ深大寺		《常食》			
			10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)	10/4(土)	10/5(日)
朝食			御飯 味噌汁 車麩の煮物 白菜のソテー なめたけおろし ヤクルト	ロールパン コンソープ ウインナーソテー インゲンサラダ ヨーグルト 牛乳	梅しらす雑炊 厚焼き玉子 小松菜のお浸し しば漬け ヤクルト	御飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 ピーマンとツナのソテー もやしの辛子和え 牛乳	御飯 味噌汁 魚河岸揚煮物 春菊のカニカマ和え 納豆 牛乳
昼食			キーマカレー 卵サラダ フルーツ コンソメスープ	きつねうどん 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 茄子の揚げ浸し フルーツ	御飯 味噌汁 はんぺんのチーズサンドフライ 高野豆腐の含め煮 春菊のお浸し	御飯 中華スープ 鶏肉と厚揚げのチリソース煮 レンコンの中華炒めめ チンゲン菜ともやしのナムル シュウクリーム (いちご)	御飯 味噌汁 鶏肉の照焼 胡瓜としらすの酢の物 さつまいもの薄煮 今川焼き (こしあん)
おやつ			スイートポテト	焼きプリンタルト	水ようかん		
夕食			御飯 すまし汁 鰯の香味焼 竹の子の煮付け キャベツの和風柚子和え	御飯 味噌汁 ポークデミソース 切り昆布の煮付 大根サラダ	御飯 味噌汁 メルルーサのムニエル 大根とちくわの煮物 菜の花のごま和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼 南瓜のいとこ煮 白菜のゆかり和え	御飯 味噌汁 ぎせい豆腐 インゲンとベーコンの炒め物 オクラの梅肉和え
	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)	10/11(土)	10/12(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ ポテトグラタン カリフラワーのサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ゴボウ巻きの煮物 大根のおかか煮 ブロッコリーのごまドレかけ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ キャベツの高菜炒め いんげんのピーナツ和え 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 ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	きのこ雑炊 里芋と麩の煮物 茄子の青しそ和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 青梗菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のピーナツ和え 納豆 牛乳
昼食	御飯 はるさめスープ 豚肉のスタミナ炒め いんげんの中華和え 冬瓜の海老あんかけ	御飯 コンソメスープ アスパラとベーコン炒め シーザーサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ロースカツ ビーフン炒め もやしとチンゲンサイの胡麻和え	御飯 すまし汁 鶏の梅肉風味焼き 胡瓜の酢の物 白菜とあさりの煮物	しおラーメン 春巻き 大根の中華和え 杏仁豆腐	御飯 野菜スープ 鶏肉とキノコのソテー ハムサラダ オレンジゼリー	天丼 茄子と冬瓜の煮びたし 卵豆腐の清汁 漬物
おやつ	クリームコンフェ	フルーチェ	紅茶ケーキ	抹茶パバロア	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 鰯の味噌風味焼き 大豆の五目煮 茄子の油炒め	御飯 味噌汁 ゴーヤと豆腐の炒め物 ピーマンの炒め物 白和え	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 蓮根の金平 菜の花のお浸し	御飯 味噌汁 赤魚の柚塩焼き 切干大根の煮物 小松菜の和え物	御飯 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ ほうれん草卵とじ カリフラワーとハムの和え物	御飯 すまし汁 赤魚の揚げだし インゲンのソテー 山芋の青しそ和え	御飯 味噌汁 たらのムニエル ピーマンと白滝の金平 ささみと胡瓜の和え物
	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(日)
朝食	ロールパン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 生揚げと椎茸の煮物 白菜の炒め なめこのおろし和え 牛乳	御飯 味噌汁 南瓜そぼろ煮 もやしとハムの炒め物 昆布佃煮 ヤクルト	フレンチトースト コンソープ 野菜とソーセージのソテー カリフラワーの胡麻ドレ ヨーグルト 牛乳	かに雑炊 鶏団子と豆腐の煮物 オクラのおかか和え 漬物 ヤクルト	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 野菜のソテー もやしのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳
昼食	菜めし 味噌汁 豚肉の味噌マヨネーズ焼き インゲンとベーコンのソテー 水菜と大根のサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き インゲンとハムの炒め物 春菊の辛子和え	冷しためきうどん 枝豆ご飯 胡瓜とわかめのカニカマ和え フルーツ	御飯 卵スープ 回鍋肉 海鮮しゅうまい 春雨サラダ	御飯 すまし汁 たら中華蒸し 冬瓜の煮物 菜の花のドレッシング和え	御飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんと桜海老の炒め ごぼうのサラダ	御飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 大根のユズ和え
おやつ	ワッフル	オレンジゼリー	プリン	エクレア	コーヒゼリー	今川焼き	お誕生日ケーキ
夕食	御飯 味噌汁 連根入りつくね焼き ぜんまいの煮物 もやしの青しそ和え	御飯 味噌汁 鰯の野菜あん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 若鶏と野菜の治部煮 ピーマンと筍の炒め物 キャベツの梅和え	御飯 味噌汁 鰯のバター醤油焼き 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し	御飯 すまし汁 冷し豚しゃぶ 揚げ茄子の煮浸し 白菜の和え物	御飯 味噌汁 鰯のかぶら蒸し つみれと大根の煮物 小松菜とかまぼこの和え物	御飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き 海老シューマイ れんこんのずんだ和え
	10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)	10/25(土)	10/26(日)
朝食	ロールパン パンキンポタージュ マカロニとウインナのコンソメ煮 マセドアンサラダ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 一口がんもの煮物 たまねぎとアスパラの炒め物 もやしのからし和え 牛乳	御飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 ピーマンと白滝の金平 春菊の胡麻和え ヤクルト	ロールパン コンソープ じゃが芋とウインナーソテー きのこのソテー ヨーグルト 牛乳	鮭雑炊 えび団子の煮物 炒め大根 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 車麩の煮物 ピーマンと白滝の金平 納豆 牛乳
昼食	御飯 味噌汁 親子煮 野菜のオイスター炒め 茄子のおろし和え	シーフードカレー コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー コールスローサラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	スパゲティナポリタン オニオンスープ グリーンサラダ フルーツ	五目チャーハン 中華スープ えびいり餃子 胡瓜ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め なすとピーマンの味噌炒め フルーツ	天津丼 中華スープ シューマイ 杏仁豆腐
おやつ	ミルクドーナツ	黒糖ケーキ	まんじゅう	水ようかん	スイスロール	マンゴープリン	チョコクレープ
夕食	御飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き 竹輪と野菜の煮物 かにと胡瓜の酢の物	御飯 すまし汁 鶏肉のパン粉焼き 炒り豆腐 長芋とオクラの梅肉和え	御飯 すまし汁 むつの味噌焼き 里芋と麩の煮物 土佐酢和え	御飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き 南瓜の含め煮 菜の花のなめたけ和え	御飯 味噌汁 ほきの西京焼き きのこの卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え	御飯 すまし汁 鰯のごま塩焼き 切り昆布炒め煮 ほうれん草の磯辺和え	御飯 すまし汁 鰯の山椒焼 カリフラワーの炒め物 白菜のゆかり和え
	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)		
朝食	ロールパン コンソメスープ ウインナーソテー マカロニサラダ 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 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	梅しらす雑炊 肉団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物 ヤクルト		
昼食	御飯 味噌汁 豚ロースのソテー ほうれん草とコーンのソテー カレーポテトサラダ	御飯 すまし汁 牛肉のバターソテー ひじき煮 かぶの甘酢和え	御飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め オクラの和風和え フルーツ	とろろそば わかめご飯 竹輪の天ぷら フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風 じゃが芋とベーコンの炒め物 青菜の和え物		
おやつ	ワッフル	原宿ドック	大学芋	シュウクリーム	クリームコンフェ		
夕食	御飯 味噌汁 魚の塩焼き 竹輪と人参の煮物 切干大根のサラダ	御飯 味噌汁 鰯の西京焼き れんこん金平 小松菜の辛子和え	御飯 味噌汁 メルルーサのレモン醤油蒸し けんちん炒め トマトの和風サラダ	御飯 すまし汁 揚げ豆腐そぼろあん 竹の子の煮付け おくらと山芋のねばねばサラダ	御飯 味噌汁 鰯のバター醤油焼き 白滝の炒り煮 菜の花のごまマヨ和え		