

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(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食 昼食 おやつ 夕食 1日計	朝食					
	昼食	御飯 かにすり身の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 スナッペンと豆腐のしらす和え 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	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
	おやつ	エクレア	あざりとほうれん草のドリア じゃが芋のガーリック炒め コーンサラダ コンソメスープ	【認知症予防 長寿ごはん】 きのこの中華風炊き込み御飯 鶏むね肉のきくらげ入り炒め 大根のかにかまあん 南瓜とツナの塩昆布サラダ 中華スープ	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
	夕食	御飯 あぶらかれいのもちみ味噌焼き 白菜の旨煮 ブロッコリーのしらす和え 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:1456kcal タンパク:59.3g 脂質:32.1g 食塩相:8.3g	エネルギー:1471kcal タンパク:50.8g 脂質:41.5g 食塩相:9.3g	エネルギー:1488kcal タンパク:56.8g 脂質:32.4g 食塩相:10.5g	エネルギー:1653kcal タンパク:62.4g 脂質:39.5g 食塩相:9.2g	エネルギー:1607kcal タンパク:51.4g 脂質:53.4g 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。

サニーステージ洋光台



10 月 献 立 表

2025年10月6日～10月12日

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
							
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 チンゲン菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ ボイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	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 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 フルーツ	御飯 かにすり身と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	【十五夜】 月見そば 里芋のごまだれ 大根サラダ フルーツあんみつ	五目ちらし寿司 花しんじょうの炊き合わせ キャベツの和え物 すまし汁	サンドイッチ かにクリームコロッケ グリーンサラダ トマトスープ りんごヨーグルト	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ 菜の花のからし和え 味噌汁	ねぎとろ丼 なすの田楽 すまし汁 ピーチゼリー	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁
おやつ	きなこまんじゅう	カステラ	たい焼き	コーヒーゼリー	ソフトクレープ(いちご)	牛乳プリン	バウムクーヘン(安納芋)
夕食	炊き込み御飯 赤魚の葱蒸し たけのこのおおか炒め しらす和え すまし汁	御飯 豚肉のコク旨炒め さつま芋の甘煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 豚肉と白菜の白煮 れんこんの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	御飯 白身魚のわさび醤油 切干大根の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁
1日計	エネルギー:1501kcal タンパク:62.9g 脂質:32.3g 食塩相:9.1g	エネルギー:1537kcal タンパク:43.4g 脂質:36.9g 食塩相:8.5g	エネルギー:1504kcal タンパク:54.4g 脂質:54.9g 食塩相:7.6g	エネルギー:1539kcal タンパク:57.6g 脂質:43.3g 食塩相:9.5g	エネルギー:1409kcal タンパク:55.4g 脂質:30.2g 食塩相:8.0g	エネルギー:1443kcal タンパク:60.7g 脂質:38.0g 食塩相:7.9g	エネルギー:1507kcal タンパク:53.7g 脂質:46.5g 食塩相:8.3g

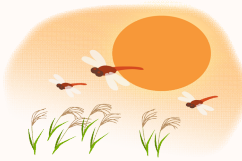
1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



10 月 献 立 表

2025年10月13日～10月19日

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え 漬物 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	塩ラーメン かに風味焼売 即席漬け 杏仁豆腐	特別食 	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ ひじきの煮物 ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	【かた*元気：腸内環境を整い3】 塩麹味噌漬け豚丼 さつま芋金平 甘酒バナナヨーグルト すまし汁	御飯 レモン香るあじの彩り野菜添え 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	ハヤシライス じゃが芋のガーリックバター炒め コンソメスープ マスカットゼリー
おやつ	黒糖ゼリー	デニッシュパン（りんご）	ドーナツ	パンナコッタ	雪の宿(煎餅)	メープルパンケーキ	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 すまし汁	御飯 牛肉じゃが れんこん金平 京五色漬け 味噌汁	御飯 助宗たらの香味だれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれ なすのくるみ味噌田楽 胡瓜の三杯酢 すまし汁	御飯 めばるの野菜あん 焼きビーフン 浅漬け 味噌汁
1日計	エネルギー:1402kcal タンパク:47.3g 脂質:37.6g 食塩相:8.5g	エネルギー:1524kcal タンパク:59.0g 脂質:47.9g 食塩相:9.3g	エネルギー:1656kcal タンパク:58.7g 脂質:30.6g 食塩相:6.2g	エネルギー:1465kcal タンパク:59.6g 脂質:39.3g 食塩相:7.7g	エネルギー:1552kcal タンパク:62.7g 脂質:34.6g 食塩相:9.1g	エネルギー:1518kcal タンパク:61.3g 脂質:42.4g 食塩相:8.5g	エネルギー:1522kcal タンパク:53.1g 脂質:35.3g 食塩相:7.6g

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。

サニーステージ洋光台



10 月 献 立 表

2025年10月20日～10月26日

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン トマトスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン クリームスープ ボイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈の 和風あんかけ 納豆、漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め スナップえんどうの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き さつま揚げと根菜の煮物 ちんげん菜のナムル すまし汁	かしわうどん ちくわの磯部揚げ かぶのしその実和え 煮豆	御飯 海老と厚揚げの香味炒め 里芋の煮っころがし わかめとかにかまの和え物 すまし汁	御飯 八宝菜 えび風味焼売 ナムル 中華スープ	カレーライス 福神漬け コーンサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 あじの醤油麹焼き 金平ごぼう しろ菜のお浸し 味噌汁	【ご当地：島根県】 カツライス コールスロー コンソメスープ ぶどうジュースゼリー
おやつ	もみじまんじゅう	星たべよ(煎餅)	いちごスペシャル	ワッフル	ミニピーナツパン	青りんごゼリー	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいのわさび醤油 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 れんこんのたらこ炒め おくらのゆず和え 味噌汁	御飯 鶏肉の焼き南蛮 大豆の炒り煮 ブロッコリーの梅かつおかけ すまし汁	御飯 肉団子の甘酢だれ 春雨の旨煮 うの花 味噌汁	御飯 蒸し鶏の葱塩麹だれ ピーマンとイカの炒め物 かぶの大葉和え すまし汁	御飯 さわらの焼き浸し ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 すまし汁
1日計	エネルギー:1484kcal タンパク:61.1g 脂質:31.4g 食塩相:8.3g	エネルギー:1446kcal タンパク:62.9g 脂質:41.3g 食塩相:8.1g	エネルギー:1605kcal タンパク:52.4g 脂質:50.1g 食塩相:8.0g	エネルギー:1661kcal タンパク:63.9g 脂質:56.2g 食塩相:8.9g	エネルギー:1568kcal タンパク:50.4g 脂質:44.4g 食塩相:9.4g	エネルギー:1394kcal タンパク:60.9g 脂質:29.3g 食塩相:9.0g	エネルギー:1473kcal タンパク:48.1g 脂質:34.7g 食塩相:7.7g

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。

サニーステージ洋光台



10 月 献 立 表

2025年10月27日～10月31日

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
							
朝食	御飯 目玉焼き アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト		
昼食	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 大豆の炒り煮 浅漬け すまし汁	きつねそば 具入り卵焼き おくらのおえ物 フルーツあんみつ	御飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 赤魚の梅焼き じゃが芋とそら豆の炒め物 もやしと水菜のぼん酢和え 味噌汁	特別食 		
おやつ	ばかうけ(煎餅)	プリン	バタークッキー	牛乳プリン 抹茶ソース	コーヒーサンドモカ		
夕食	御飯 ほっけのごま漬け焼き ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 つくねのバターポン酢 さつま芋の煮物 いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め 冷奴 すまし汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 胡瓜と蒸し鶏の和え物 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 ごぼうのゆず胡椒炒め なめ茸和え 味噌汁		
1日計	エネルギー:1488kcal タンパク:62.9g 脂質:37.1g 食塩相:8.1g	エネルギー:1734kcal タンパク:60.2g 脂質:50.4g 食塩相:9.3g	エネルギー:1605kcal タンパク:56.0g 脂質:53.2g 食塩相:9.5g	エネルギー:1478kcal タンパク:60.1g 脂質:49.1g 食塩相:8.2g	エネルギー:1554kcal タンパク:60.9g 脂質:21.4g 食塩相:5.8g		

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。

サニーステージ洋光台

