Weekly Menu

介護付有料老人ホーム ザニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

9月

	8月30日(日)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食	御飯 小町麸の卵とじ 蓮根金平 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁	パン あさりと野菜のバター醤油ソテー サウザンサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え 味噌汁	パン ポークビーンズ 温野菜サラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 ハムと野菜のソテー いんげんのチーズ和え ふりかけ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 395 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370 kcal
昼食	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏もも肉のチリソース 焼売 コーン春雨サラダ わかめスープ フルーツ	冷やしたぬきうどん 千草焼き かぶの甘味噌和え フルーツ	コロッケとツナの ロールパンサンド ベーコンエッグ フレンチサラダ コーンチャウダー フルーツゼリー	御飯 鱈の柚子胡椒焼き さつま芋の甘煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 茄子とピーマンのソテー 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト	≪緑黄色野菜たっぷり≫ 南瓜と豚肉の ごま味噌炒め ブロッコリーと卵の甘酢あん キャベツとピーマンのおかか和え 御飯・すまし汁 フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal
おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	紅茶ケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 78 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 76 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 23 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 113 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 75 kcal
夕食	御飯 豚肉の葱味噌炒め 切干大根の煮物 小松菜のお浸し すまし汁	御飯 真あじの香味焼き 冬瓜のくずあん 煮豆 味噌汁	御飯 白身魚のポテト焼き 茄子のトマト煮 イタリアンサラダ 野菜スープ	御飯 豚肉の葱塩炒め いんげんの当座煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	御飯 肉じゃが 玉子豆腐 キャベツのゆかり和え すまし汁	御飯 鶏もも肉の親子煮 ビーフン炒め 香の物 味噌汁	御飯 ホキの香味照り焼き 五目大豆 小松菜の胡麻和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 676 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal
計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1689 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1641 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1635 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505 kcal

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

9月

	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	御飯 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 納豆 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんのツナ和え 漬物 味噌汁	パン ジャーマンポテト 盛合せサラダ トマトスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 豆腐のそぼろあんかけ かぶのドレッシング和え 味噌汁	パン スクランブルエッグ 花野菜サラダ 千切り野菜のスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜のソテー ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 炒り卵 大根サラダ ふりかけ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413 kcal
昼食	御飯 白身魚の竜田揚げ 蓮根金平 二色浸し 味噌汁 フルーツゼリー	特食	きつねそば きのこソテー 大根の梅和え フルーツ	御飯 タンドリーチキン 野菜のコンソメ煮 彩りサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 ササミのしそ巻フライ 厚揚げの煮物 なます 味噌汁 フルーツゼリー	◎SDGｓメニュー◎ 大豆ミートの キーマカレー ミニオムレツ ミックスサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 ホキの香草焼き 野菜のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal		ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal
おやつ	水ようかん（芋）	黒糖ケーキ	ブッセサンド	バナナケーキ	メープルケーキ	どらやき	オレンジケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 78 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 70 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 75 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 68 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 64 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 69 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の マスタード焼き さつま芋とりんごのバター煮 コールスローサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼き ひじきの煮物 煮豆 すまし汁	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き がんもの煮物 白菜の胡麻酢和え 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き 大豆の煮物 春菊の海苔和え 味噌汁	御飯 生姜風味の さば煮付け 竹輪の甘辛炒め 香の物 味噌汁	御飯 鰆の照り焼き 南瓜煮 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 豚肉豆腐 金平ごぼう 煮豆 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal
計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1709 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1561 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1709 kcal

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

9月

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 白菜の塩昆布和え 納豆 味噌汁	御飯 車麸の卵とじ ちくわのマヨ和え 漬物 味噌汁	パン ハムと野菜のソテー 温野菜サラダ ポタージュスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 肉団子の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 オニオンサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト イタリアンサラダ ふりかけ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal
昼食	御飯 白身魚のみぞれ煮 ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	☆今月のおすすめ☆ 鶏もも肉ときのこの クリームスパゲティ ミニオムレツ マスタードマヨサラダ 野菜コンソメスープ フルーツ	御飯 ポークチャップ マカロニソテー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 大根の田楽 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	豚焼肉チャーハン 春巻き 小松菜のナムル 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 鶏もも肉の 柚子胡椒焼き ひじきの煮物 なます 味噌汁 ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal
おやつ	水ようかん（抹茶）	紅茶ケーキ	ミルクプリン	黒糖ケーキ	フルーチェ	レーズンクリームサンド	カステラ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 83 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 69 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 72 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 76 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 43 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 84 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 80 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉の 西京漬焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのポン酢和え すまし汁	御飯 鱈の野菜あんかけ 五目大豆 わかめの酢の物 味噌汁	御飯 厚揚げの肉味噌かけ じゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの胡麻和え すまし汁	御飯 鯵の粕漬け焼き 和風サラダ 香の物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 焼売 青菜の中華和え 中華風かき玉スープ	御飯 ホキの野菜味噌 バター焼き 切干大根の煮物 煮豆 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース 揚げ茄子の煮浸し キャベツのザーサイ和え 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 431 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal
計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1629 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1480 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1736 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1732 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1612 kcal

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

9月

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 納豆 味噌汁	御飯 焼き豆腐の煮物 ミックスサラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ かぶのマリネ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 厚揚げの煮物 ハムサラダ 味噌汁	パン ツナじゃが コールスローサラダ ミルクスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 いんげんのドレッシング和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 397 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 369 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 342 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456 kcal
昼食	御飯 鰆の磯辺焼き 冷奴 青梗菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	行事食【敬老の日】 小海老のかき揚げと 秋野菜の天ぷら がんもの煮物 小松菜の菊花和え 赤飯・味噌汁 フルーツゼリー	旨みたっぷり 葱塩そうめん 照焼きつくね 胡瓜のかおり和え フルーツ	御飯 豚肉のもろみ焼き 南瓜のいとこ煮 茄子のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	特食	あさりピラフ ほうれん草のソテー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 厚揚げと牛肉の 彩り炒め 冬瓜のそぼろ煮 春菊の辛子和え すまし汁 フルーツゼリー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal		ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal
おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん（芋）	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン	バナナケーキ	黒糖ケーキ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 67 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 78 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 58 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 113 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 19 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 75 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 70 kcal
夕食	御飯 生姜香る 鶏もも肉の和風ソース さつま芋の煮物 茄子の甘味噌和え 味噌汁	御飯 豚肉の 甜麺醤ソースがけ かに玉 いんげんの香味和え 中華スープ	御飯 鯵の山椒焼き 炒り鶏 白菜のお浸し 味噌汁	御飯 鱈の酒蒸し 香味油かけ 卵と野菜の中華炒め 香の物 中華スープ	御飯 鶏もも肉の葱塩焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子和え 味噌汁	御飯 ホキの柚庵焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 竹輪の煮物 カリフラワーの ピーナッツ和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal
計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1667 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1543 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1520 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1594 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1683 kcal

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP

Weekly Menu

介護付有料老人ホーム サニーステージ

おすすめ／ ヘルシー／ お肉の日／ お魚の日／ ご当地／ SDGs

9月

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
朝食	御飯 肉団子の煮物 おろし和え 納豆 味噌汁	御飯 挽肉と野菜の炒め物 豆腐サラダ 漬物 味噌汁	パン オムレツ ミックスサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 味噌汁			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal			
昼食	ご当地メニュー【大分】 大分名物！ 中津からあげ(しお) 蓮根金平 ポテトサラダ 御飯・味噌汁 ヨーグルト	御飯 白身魚のタルタルソース 季節野菜のチーズ焼き 根菜サラダ コンソメスープ フルーツ	ほうれん草とベーコンの 和風パスタ コロッケ グリーンサラダ 野菜スープ フルーツ	御飯 豚肉の照焼き 玉子豆腐 二色浸し 味噌汁 ヨーグルト			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal			
おやつ	バニラブッセ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 57 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 54 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 96 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 73 kcal			
夕食	御飯 鱈のグリル オニオンソース 青菜のコーンソテー 盛り合せサラダ トマトスープ	御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の塩麹焼き 炒り豆腐 胡瓜のおかか和え 味噌汁	御飯 鯵のみりん焼き さつま芋の甘煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal			
計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1724 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1609 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1618 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546 kcal			

＊都合により献立を変更することがあります。

COMPASS | JAPAN GROUP