

週間献立予定表

2024年03月31日(日)~2024年04月06日(土)

サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
4/1 (月)	ピーマンと牛肉の炒め 茄子と生揚げの煮物 時煮豆 味噌汁 ホタテ風味雑炊 牛乳	にぎり寿司 すき焼き 茶碗蒸し フルーツ 赤だし汁 【創立記念日】	キャラメルケーキ	高野豆腐と野菜の煮物 豚肉とさつま揚げピリ辛炒め もやしとメンマの和え物 漬物 御飯 スープ
	604Kcal	630Kcal	57Kcal	625Kcal
4/2 (火)	さばの文化干し つくねの煮物 もずく 御飯 味噌汁 牛乳	カレーうどん 厚揚げの炒め 長芋の酢の物 フルーツ	さつま芋饅頭	牛肉のスタミナ炒め 豆腐と海老 野菜の蒸し物 グリーンサラダ 漬物 御飯 すまし汁
	559Kcal	552Kcal	104Kcal	510Kcal
4/3 (水)	海老ボールのコンソメ煮 キャベツとひき肉の炒め ホットロール パンプキンポタージュ リンゴジュース	メンチカツ 蒸野菜の胡麻風味 ささみと胡瓜の梅和え フルーツ 御飯 味噌汁	カステラ	鮭の南部焼き 鶏肉と野菜の田舎煮 刻みとうろろ芋 漬物 御飯 味噌汁
	651Kcal	546Kcal	116Kcal	482Kcal
4/4 (木)	肉野菜炒め 五目厚焼き 小松菜のくるみ和え 御飯 味噌汁 牛乳	中華丼 大根のたらこあんかけ 豆腐のサラダ フルーツ はるさめスープ	オレンジゼリー	太刀魚のトマトスープ煮 ジャーマンポテト かぶと茸のマリネ 漬物 御飯 コンソメスープ(青梗菜・ｺｰﾝ)
	560Kcal	519Kcal	79Kcal	533Kcal
4/5 (金)	鱈の西京焼き 長葱と茄子生姜炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	茹で豚おろしぼん酢 白菜と海老のオイスターソース炒め 大根のゆかり和え フルーツ たけのこご飯 味噌汁	カスタードケーキ	豆腐と根菜油淋ソース炒め さつま揚げと小松菜の煮物 葱とあさりの酢味噌和え 漬物 御飯 卵スープ
	533Kcal	53879Kcal	118Kcal	537Kcal
4/6 (土)	茸と野菜のソテー 牛肉と野菜の煮物 ヨーグルト パン クラムチャウダー 野菜ジュース	しおラーメン 焼餃子 レタス中華くらげ和え フルーツ	ショコラブッセ	豚肉の角煮 白菜と車麩の炒め えのきと梅ザーサイ和え 浅漬け 御飯 けんちん汁
	553Kcal	491Kcal	85Kcal	600Kcal

週間献立予定表

2024年03月1日(日)～2024年04月06日(土)

サニーステージ星川

常食









日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
4/7 (日)	肉詰め稲荷 キャベツとしらすの炒め たたき胡瓜の梅肉和え 御飯 味噌汁 牛乳	鶏と野菜の甘酢炒め 筍の土佐煮 パンプキンサラダ フルーツ 御飯 わかめスープ	ヨーグルトババロア 	ぎせい豆腐 じゃが芋と挽肉の炒め 海藻サラダ 漬物 梅菜めし 豚汁
	472Kcal	548Kcal	97Kcal	526Kcal
4/8 (月)	白菜とソーセージのソテー 里芋の煮物 昆布の佃煮 鶏と野菜雑炊 さのこの味噌汁 牛乳	ポークソテーオニオンソース 白身魚のフライ ブロッコリーのツナ和え フルーツ 御飯 豆乳と野菜のスープ	バイクドスフレケーキ	鯖の味噌煮 茄子とはんぺん炒め キャベツのホタテ風味和え 漬物 御飯 すまし汁
	472Kcal	647Kcal	41Kcal	443Kcal
4/9 (火)	ほっけみりん焼き 豚肉と白菜の煮物 めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳	月見そば 竹輪の磯部揚げ 茸と蒸し鶏の酢の物 フルーツ おにぎり	もみじ饅頭	鶏肉のオイスター炒め キャベツと浅利の中華蒸し 棒々鶏風サラダ 漬物 御飯 かき玉汁
	533Kcal	663Kcal	104Kcal	479Kcal
4/10 (水)	豚肉と野菜のトマト煮 カリフラワーガーリックソテー マカロニサラダ フレンチトースト ジャカ仔のポターージュ カルピス	カレイの野菜あんかけ シュウマイ きゅうりのカニカマ中華和え フルーツ 御飯 酸辣湯風スープ	シュークリーム 	鶏つくね照り焼き 南瓜の煮物 冷奴 漬物 御飯 二つとあさりスープ
	624Kcal	591Kcal	86Kcal	550Kcal
4/11 (木)	蓮根と厚揚げの煮物 厚焼き卵 胡瓜とザーサイ和え 御飯 味噌汁 牛乳	ビビンバ丼 冬瓜の海老あんかけ ツナと卵のサラダ フルーツ 海苔と舞茸のスープ	りんごゼリー	つみれと野菜の煮物 鶏肉とキャベツの炒め 竹輪と水菜の和え物 漬物 御飯 すまし汁
	567Kcal	517Kcal	59Kcal	458Kcal
4/12 (金)	ハムエッグ 白菜と厚揚げの炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが もやしときくらげの炒め物 キャベツの昆布え フルーツ 鶏山菜ご飯 すまし汁	チョコパイ	銀ひらす野菜味噌炒め添え ひじき煮 かぶの酢の物 漬物 御飯 味噌汁
	539Kcal	506Kcal	74Kcal	471Kcal
4/13 (土)	牛肉と野菜のソテー スクランブルエッグ フルーチェ(いちご) パン ミネストローネ(マカロニ入り) リンゴジュース	ソース焼きそば シュウマイ ナムル フルーツ コーンたまごスープ	和のパンケーキ 	炒り鶏 にらともやしの炒め 小松菜のピーナツ和え 漬物 御飯 味噌汁
	545Kcal	604Kcal	62Kcal	520Kcal

週間献立予定表

2024年03月1日(日)~2024年04月06日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
4/14 (日)	魚河岸揚げ煮物 豚肉とメンマの炒め物 もやしとかにかまの和え物 御飯 味噌汁 牛乳 560Kcal	豚肉の生姜焼き 根菜と煮豆 卵豆腐 フルーツ 御飯 中華スープ 593Kcal	ミルクプリン 81Kcal 	鱈のキノコ蒸し 小松菜とベーコン炒め トマトサラダ 漬物 わかめご飯 味噌汁 408Kcal
4/15 (月)	竹輪と野菜の塩炒め 昆布と油揚げの煮付 三色豆 茸華粥 味噌汁 牛乳 503Kcal 	和風おろしハンバーグ 揚げだし豆腐 ほうれん草の白和え マンゴープリン 御飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 599Kcal	お誕生日会 57Kcal	ぶり大根 もやし卵とじ 蒸し鶏のマスタードマヨ和え 漬物 御飯 味噌汁 548Kcal
4/16 (火)	鶏肉の山椒焼き 若竹煮 とろろ 御飯 味噌汁 牛乳 531Kcal	肉うどん にら玉炒め なます フルーツ 410Kcal	黒糖まんじゅう 81Kcal	サーモンソテータルソース かぼちゃと玉ねぎの蒸し物 ビーンズサラダ ピクルス 御飯 コンソメスープ 551Kcal
4/17 (水)	プレーンオムレツ ツナと白菜のソテー ポテトサラダ トースト オニオングラタンスープ 野菜ジュース 519Kcal	はんぺんチーズサンドフライ 蒸し鶏と野菜の温サラダ いかとトマトのマリネ フルーツ 御飯 味噌汁 642Kcal	クレープ 89Kcal 	豚肉のねぎ塩焼き さつま揚げと青菜の煮 胡麻豆腐 漬物 御飯 中華スープ 531Kcal
4/18 (木)	じゃが芋とツナ炒め 大根の煮物 三つ葉と蒸し鶏梅和え 御飯 味噌汁 牛乳 586Kcal 	キーマカレー 茸と玉ねぎのレモン風味煮 コールスローサラダ フルーツ クリームスープ 575Kcal	ぶどうゼリー 67Kcal	鱈の醤油煮 人参シリシリ 白菜とグラゲの和え物 漬物 御飯 味噌汁 505Kcal
4/19 (金)	鮭の柚子味噌焼き 竹輪と野菜の炒め 納豆 御飯 すまし汁(豆腐・万ねぎ) 440Kcal	八宝菜 じゃが芋とコーン炒め いんげんと油揚げの和え物 フルーツ 生姜ご飯 中華スープ 547Kcal	チーズ蒸しケーキ 67Kcal 	ボークチャップ 茄子とエリンギのワイン蒸し きゅうりの胡麻酢和え 漬物 御飯 味噌汁 596Kcal
4/20 (土)	ワインナーソテー 大根のコンソメ煮 プリン トマトと卵のスープ パン カルピス 526Kcal 	キャベツと魚介のスパゲッティ かぶのクリーム煮 蒸し鶏とオクラのサラダ フルーツ 茸のポタージュ 593Kcal	メイプルブチケーキ 45Kcal	肉団子甘酢あんかけ いんげんとコーンのソテー ほうれん草と竹輪わさび和え 漬物 御飯 味噌汁 484Kcal

週間献立予定表

2024年03月1日(日)~2024年04月06日(土)
サニーステージ星川

常食




日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
4/21 (日)	車麩の卵とじ ツナと蓮根の炒め ほうれん草の胡麻和え 御飯 味噌汁 牛乳	チンジャオロースー 魚介のつま煮 春雨サラダ フルーツ 御飯 卵スープ	チョコババロア 	白菜と豚肉の重ね蒸し 焼きビーフン ミモザサラダ 漬物 ゆかりごはん 味噌汁
	549Kcal	636Kcal	69Kcal	556Kcal
4/22 (月)	さつま揚げとひき肉炒め煮 きんちゃく煮 のりつく 野菜雑炊 味噌汁 牛乳 	チキンソテーマスタードクリームソース 海老カツ 大根とセロリのマリネ フルーツ 御飯 野菜のカレー風味スープ	ティラミス 	めばるの煮付け 根菜きんぴら 白滝真砂和え 漬物 御飯 味噌汁
	508Kcal	615Kcal	57Kcal	463Kcal
4/23 (火)	さんまの塩焼き 豆腐のホタテ風味あんかけ 温泉卵 御飯 味噌汁 牛乳	山菜そば 茄子と鶏肉の煮物 かにかまと玉ねぎサラダ フルーツ 稲荷	饅頭	豚肉の塩炒め 蒸野菜の胡麻ポン酢かけ 大根サラダ 漬物 御飯 中華スープ
	693Kcal	567Kcal	51Kcal	443Kcal
4/24 (水)	魚介のスープ仕立て じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ サンドイッチ コーンポタージュ リンゴジュース	鶏肉唐揚げ 海老豆腐饅頭 カリフラワーの明太子和え フルーツ 御飯 味噌汁	クリームコンフェ 	ボークビカタ さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ 漬物 御飯 すまし汁
	555Kcal	559Kcal	80Kcal	608Kcal
4/25 (木)	車麩と豆腐の煮物 いり卵 茸のおろし和え 御飯 味噌汁 牛乳 	天津飯 茄子とエリンギのオイスターソース煮 チョレギサラダ フルーツ もやしのスープ	抹茶ゼリー 	鶏肉と野菜のボン酢煮 ピーマンと挽肉の塩炒め 小松菜とツナの和え物 漬物 御飯 味噌汁
	552Kcal	496Kcal	62Kcal	491Kcal
4/26 (金)	さばの塩焼き 青梗菜とエリンギ炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	牛肉の柳川風 高菜と切干の炒め 貝割れと長芋の和え物 フルーツ 五目浅利ご飯 すまし汁	シフォンケーキ	チキンソテーオニオンソース かぶとベーコンの煮物 オクラのボン酢和え 漬物 御飯 コンソメスープ
	597Kcal	616Kcal	62Kcal	Kcal
4/27 (土)	すごもり卵 ラタトゥイユ オレンジゼリ パン コンソメスープ 野菜ジュース	チャーシュー麺 コロッケ 白菜塩昆布和え フルーツ	エクレア 抹茶ゼリー 	さんまの生姜煮 豚肉とピーマンのソテー きゅうりとえのきの和え物 漬物 御飯 味噌汁
	465Kcal	569Kcal	93Kcal	569Kcal

週間献立予定表

2024年03月1日(日)～2024年04月06日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
4/28 (日)	茸と鱈のおろし煮 魚肉ソーセージ炒め 水菜と油揚げ和え 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮炒め 肉みそ豆腐 なめだけおろし フルーツ 御飯 中華スープ	ワッフル 	魚の梅風味煮 フーチャンブル 豆もやしナムル 漬物 菜めし 味噌汁
	531Kcal	546Kcal	73Kcal	448Kcal
4/29 (月)	ツナとキャベツのソテー 切干大根の煮物 昆布豆 かに風味雑炊 味噌汁 牛乳	ミックスグリーン パンネのソテー グリーンサラダ フルーツ パン クラムチャウダー	ミルクレープ	鶏肉の白ワイン蒸し ピーマンソテー シーザーサラダ 漬物 御飯 コンソメスープ
	589Kcal	561Kcal	62Kcal	476Kcal
4/30 (火)	豚肉のみそ焼き 大根のポン酢醤油煮 長芋オクラ 御飯 すまし汁 牛乳	きつねうどん アジの南蛮漬け 茄子とセロリの酢の物 フルーツ	くずまんじゅう	鱈と野菜中華炒め 焼餃子 中華サラダ 漬物 御飯 ホタテ風味スープ
	541Kcal	486Kcal	48Kcal	524Kcal

