

週間献立予定表

2025年010月1日(水)～2025年10月04日(土)

サニーステージ星川

常食



10
月



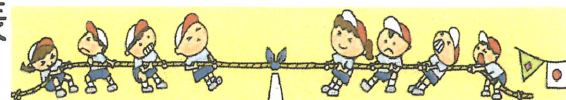
10/1 (水)	大豆とウインナーの洋風煮 かぼちゃのサラダ ロールパン ベジタブルスープ リンゴジュース	白身魚の梅ソース 蒸野菜の胡麻味噌かけ ささみとわかめのみぞれ和え フルーツ 御飯 味噌汁	今川焼き 	タンドリーチキン 青梗菜とツナのソテー にんじんとレーズンのレモン風味 御飯 野菜スープ
	571Kcal	494Kcal	87Kcal	549Kcal
10/2 (木)	つみれの煮物 ゴーヤと豆腐の炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	ボークカレー かにクリームコロッケ シエルマカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ワッフル	メバルのかぶら蒸し ベーコンと茸のオイスターソース炒め 水菜のなめたけ和え 御飯 味噌汁
	556Kcal 	717Kcal	116Kcal	455Kcal
10/3 (金)	鶏肉の照焼 蓮と人参の炒め煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	メルルーサのゆず風味焼き 豆腐のかにあんかけ ザーサイ入り春雨サラダ フルーツ 豚バラ炊き込みご飯 わかめスープ	ミルクレープ	揚げつくねと野菜の炊き合わせ さつま揚げと白菜の炒め 山菜のおろし 御飯 すまし汁 
	571Kcal	523Kcal	62Kcal	619Kcal
10/4 (土)	ツナとキャベツのソテー じゃが芋のカレー風味煮 パン コンソメスープ 野菜ジュース	白湯ねぎラーメン もやしと挽肉の炒め レタス中華くらげ和え フルーツ	コーヒーゼリー	鶏肉の白ワイン蒸し ピーマンソテー ブロッコリーとさつま芋のサラダ 御飯 コンソメスープ
	408Kcal	638Kcal	67Kcal	501Kcal

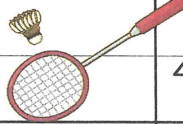
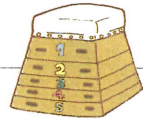
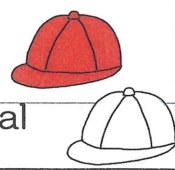
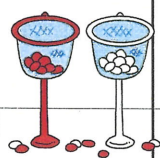
週間献立予定表

2025年010月12日(月) ~ 2025年10月18日(土)

サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
10/12 (日)	ほっけみりん焼き キャベツとしらすの炒め たたき胡瓜の青しそ和え 御飯 味噌汁 牛乳	かに玉黒酢あん 冷奴 ぜんまいと油揚げの煮物 フルーツ ご飯 中華スープ	人形やき 	じゃが芋とツナの炒め 鶏肉のレモン焼き 真砂和え 菜めし 豚汁
	458Kcal	617Kcal	78Kcal	480Kcal
10/13 (月)	白菜とソーセージのソテー 昆布の佃煮 ホタテ雑炊 きのこの味噌汁 牛乳 	体育の日お弁当 煮しめ 稲荷 フルーツ 豚汁	いちごババロア 	鯖の味噌煮 茄子とはんぺん炒め キャベツのかに風味和え 御飯 すまし汁
	398Kcal	467Kcal	109Kcal	450Kcal
10/14 (火)	肉詰め稲荷 厚揚げと白菜の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 茸と蒸し鶏の酢の物 フルーツ	シュークリーム 	鶏肉のオイスター炒め 青梗菜とえのきの煮浸し 菜の花とツナのサラダ 御飯 かき玉汁
	514Kcal	523Kcal	56Kcal	493Kcal
10/15 (水)	豚肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ ロールパン パンプキンポタージュ カルピス	鰯の唐揚げ葱塩かけ 切干大根の煮物 きゅうりのカニカマ中華和え フルーツ 御飯 はるさめスープ	お誕生日会	鶏つくね照り焼き 南瓜の煮物 冷奴 御飯 二つとあさりスープ
	549Kcal	512Kcal	57Kcal	525Kcal
10/16 (木)	海老団子とじゃが芋の煮物 厚焼き卵 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	肉豆腐丼 冬瓜の海老あんかけ ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ 海苔とシタケのスープ	もみじ饅頭 	魚の味噌焼き はるさめの炒め物 竹輪と水菜の和え物 御飯 すまし汁
	598Kcal	617Kcal	104Kcal	419Kcal
10/17 (金)	厚焼き玉子 ほうれん草としめじの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	魚のソテーバター醤油ソース 車麩と野菜の煮物 キャベツの昆布え フルーツ 御飯 すまし汁	りんごゼリー	鶏肉と野菜の旨煮 白菜ときくらげの炒め物 かぶの酢の物 御飯 味噌汁
	479Kcal	502Kcal	59Kcal	515Kcal
10/18 (土)	ウインナーと野菜のソテー スクランブルエッグ パン ミネストローネ リンゴジュース	エリンギと鶏肉のスパゲティ かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ	チョコパイ 	家常豆腐 にらともやしの炒め 小松菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁
	477Kcal	523Kcal	74Kcal	567Kcal

週間献立予定表

2025年10月26日(日) ~ 2025年10月31日(金)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
10/26 (日)	車麩の卵とし ツチと蓮根の炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	チンジャオロースー風 春巻き 春雨サラダ フルーツ 御飯 卵スープ	お芋しるこ 	蒸し鶏の胡麻だれかけ 焼きビーフン 南瓜のサラダ ゆかりごはん 味噌汁
	519K cal	705K cal	84K cal	514K cal
10/27 (月)	きんちゃく煮 漬物 たまご野菜雑炊 味噌汁 牛乳	チキンソテーマスタードクリームソース ラタトゥイユ 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	マロンババロア	めばるの煮付け 根菜きんぴら 白滝真砂和え 御飯 味噌汁
	392K cal	593K cal	102K cal	437K cal
10/28 (火)	肉団子甘辛煮 豆腐のホタテ風味あんかけ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	ちゃんぽん風うどん 茄子と鶏肉の煮物 かにかまと玉ねぎサラダ フルーツ	ロールケーキ(コーヒー)	豚肉の塩炒め 蒸野菜の胡麻ポン酢かけ 大根サラダ 御飯 中華スープ
	533K cal	446K cal	132K cal	447K cal
10/29 (水)	ボトフほたて風味 スパゲティサラダ フレンチトースト コーンポタージュ リンゴジュース	フライ盛り合わせ 海老ニラ饅頭 カリフラワーのドレ和え フルーツ 御飯 味噌汁	抹茶ゼリー 	鶏肉のカレームニエル さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ 御飯 すまし汁
	480K cal	669K cal	62K cal	541K cal
10/30 (木)	車麩と豆腐の煮物 じゃがいもの金平 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	かに玉 高菜と切干の炒め 貝割れと長芋の和え物 フルーツ 御飯 中華スープ	カステラ	鰯と野菜のボン酢煮 ピーマンと挽肉の塩炒め 小松菜とツナの和え物 御飯 味噌汁
	516K cal	594K cal	116K cal	413K cal
10/31 (金)	はんぺんの照焼 青梗菜とエリンギ炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	チキンライス ミートローフ コーンとブロッコリーのサラダ フルーツ 南瓜のポタージュスープ	マロンババロア 	豚肉ガーリックパン粉焼 かぶのコンソメ煮 オクラの胡麻ドレ和え 御飯 コンソメスープ
	553K cal	644K cal	89K cal	505K cal

