

週間献立予定表

2025年07月01日(日)～2025年07月05日(土)
サニーステージ星川

常食



7/1 (火)	豚肉のみそ焼き 大根のポン酢醤油煮 漬物 御飯 すまし汁 牛乳 	サラダうどん ほうれん草としめじの香りและ 里芋の煮物 フルーツ	ロールケーキ	鰯と野菜中華炒め 焼餃子 中華サラダ 御飯 ホタテ風味スープ
	515Kcal	432Kcal	99Kcal	520Kcal
7/2 (水)	じゃが芋とベーコンのクリーム煮 マカロニサラダ ロールパン オニオンスープ リンゴジュース	チキンカツ 温野菜サラダ ほうれん草のくるみและ フルーツ 御飯 味噌汁	今川焼き 	鰯のごまみそ焼き 高野豆腐の含め煮 山芋の青じそ和え 御飯 すまし汁
	527Kcal	610Kcal	80Kcal	464Kcal
7/3 (木)	チンゲン菜と玉葱のソテー インゲンと筍の卵とじ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	シーフードカレー スナックエンドウのソテー カリフラワーのサラダ フルーツ コンソメスープ	ブッセ	鶏肉と茄子の甘酢煮 ブロッコリーときのこのソテー もやしと人参の辛子酢和え 御飯 人参スープ
	508Kcal	518Kcal	85Kcal	441Kcal
7/4 (金)	いわしの生姜煮 ほうれん草とキノコの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	ポークソテー和風ソース 里芋と麩の煮物 ひじきとオクラの和え物 フルーツ 枝豆ごはん 味噌汁	いちごゼリー	海老と玉葱のチリソース 白菜とがんもの煮物 ささみと胡瓜の中華風 御飯 わかめスープ
	523Kcal	661Kcal	67Kcal	432Kcal
7/5 (土)	ピーマンとじゃが芋のカレー炒め 水菜とささみのサラダ パン ミネストローネ ジュース	あんかけ焼きそば 揚げシューマイ 小松菜とじゃこの和え物 フルーツ	味しらべ 	牛肉とゴボウの煮物 レンコンの炒めなます ブロッコリーの土佐和え 御飯 とろろ汁
	440Kcal	554Kcal	67Kcal	554Kcal

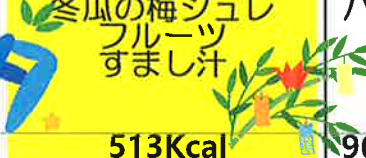
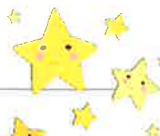
週間献立予定

2025年07月06日(日)～2025年07月12日(土)

サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
7/6 (日)	魚河岸揚げ煮物 小松菜と油揚げの炒め煮 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 502Kcal	白身魚のみぞれ煮 コーンとハムのかき揚げ ほうれん草サラダ フルーツ 御飯 スープ 629Kcal	水ようかん 67Kcal 	豚肉ガーリックパン粉焼 うの花炒め 菜の花と竹輪のサラダ 菜めし 味噌汁 630Kcal
7/7 (月)	じゃが芋とがんもの煮物 漬物 梅しらす雑炊 味噌汁 牛乳 441Kcal 	七夕ちらし寿司 野菜の天ぷら 冬瓜の梅ジュレ フルーツ すまし汁 513Kcal 	バニラババロア 96Kcal	鶏肉の幽庵焼き 玉ねぎとピーマンの味噌炒め キャベツの生姜和え 御飯 すまし汁 474Kcal 
7/8 (火)	鰯の塩焼き 無と厚揚げの煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 494Kcal 	冷しなめこおろしそば 茄子の揚げ出し しめじオクラのポン酢和え フルーツ ゆかりごはん 575Kcal	ロールケーキ 132Kcal	牛肉と野菜のオイスター炒め キャベツと浅利の中華蒸し れんこんサラダ 御飯 かき玉汁 505Kcal
7/9 (水)	豚肉と野菜の煮込み ごぼうサラダ ロールパン ポタージュ カルピス 493Kcal	揚げ魚の生姜煮 煮豆もやしと人参のナムル さつま揚げとキャベツの炒め フルーツ 御飯 味噌汁 477Kcal 	小倉あんパイ 117Kcal	和風ミートローフ 里芋と麩の煮物 卵豆腐 御飯 すまし汁 554Kcal
7/10 (木)	大根とがんもの煮物 五目玉子焼き 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 627Kcal	深川丼 竹の子と菜の花の煮物 ひじきとツナのサラダ フルーツ すまし汁 536Kcal	紅茶ケーキ 62Kcal	鶏肉と根菜の煮物 いんげんと玉葱のソテー 水菜とハムの和え物 御飯 すまし汁 501Kcal 
7/11 (金)	焼きはんぺんとたらこ さつま揚げと白菜の炒り煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 459Kcal	牛肉豆腐 蓮と人参の炒め煮 水菜のおろし和え フルーツ ひじきご飯 すまし汁 558Kcal 	ココアプリン 75Kcal	鰯のちゃんちゃん焼 じゃが芋のそぼろ煮 なすの胡麻和え 御飯 すまし汁 510Kcal
7/12 (土)	野菜のコンソメ煮 ほうれん草とベーコンサラダ パン マカロニスープ リンゴジュース 448Kcal	味噌ラーメン 春巻き 中華風サラダ フルーツ ミニチャーハン 563Kcal	星食べよ 35Kcal 	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゴーヤのおかか炒め ほうれん草のくるみ和え 御飯 味噌汁 546Kcal

週間献立予定表

2025年07月13日(日)～2025年07月19日(土)

サニーステージ星川

常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
7/13 (日)	厚揚げとなすの煮物 エリンギと椎茸の挽肉炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  610Kcal	白身魚のフライ コーヤチャンプルー かぶの甘酢和え フルーツ 御飯 二玉スープ 630Kcal	流しそうめん 69Kcal	蒸し鶏の野菜あんかけ じゃが芋の炒め煮 大根の梅肉サラダ わかめご飯 味噌汁 450Kcal
7/14 (月)	さつま揚げと白菜の炒り煮 漬物 鮭と大根粥 味噌汁 牛乳 354Kcal	豚肉のスタミナ炒め 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  633Kcal	ヨーグルトムース 48Kcal	海老団子とじゃが芋の煮物 春キャベツのソテー 春菊のピーナッツ和え 御飯 味噌汁  450Kcal
7/15 (火)	鶏の南部焼き はんぺん煮物 めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳 485Kcal	カレーうどん 五目卵の花 かにと胡瓜の酢の物 フルーツ  527Kcal	☆お誕生日ケーキ☆  7月 64Kcal	白身魚ソテータルタルソース 温野菜 さつま芋のサラダ 御飯 コンソメスープ 502Kcal
7/16 (水)	ミートオムレツ コンチンサラダ フレンチトースト コンソメスープ 野菜ジュース 369Kcal	白身魚の唐揚げ 香味ダレ 豆腐のきのこあんかけ 春菊の胡麻和え フルーツ 御飯 味噌汁  574Kcal	もみじ饅頭 115Kcal	豚肉とセロリのカレー炒め 里芋と麩の煮物 水菜のなめだけ和え 御飯 中華スープ 520Kcal
7/17 (木)	じゃが芋のベーコン炒め 冬瓜の含め煮 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  490Kcal	ミックスドリア スッキーニのソテー えびとアボカドのサラダ フルーツ コンソメスープ 522Kcal	エクレア 90Kcal	豚肉の黒酢煮 ふきの金平 ツナサラダ 御飯 味噌汁 557Kcal
7/18 (金)	車麩の卵とし キャベツとさつま揚げの煮浸し 納豆 御飯 すまし汁 牛乳 523Kcal	豚肉の中華風煮込み 炒り豆腐 ビーフンソテー フルーツ 高菜ご飯 中華スープ 626Kcal	りんごゼリー 67Kcal	ミートローフ ほうれん草とキノコの炒め物 人参のチーズ和え 御飯 いんげんのスープ 592Kcal
7/19 (土)	ポイワイナと野菜のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ パン カルピス  412Kcal	うな重 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 浅漬け すまし汁  631Kcal	ソフトサラダ  70Kcal	韓国風煮魚 えびいり餃子 もやしと胡瓜の和え物 御飯 味噌汁 452Kcal

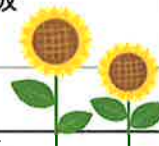
週間献立予定表

2025年07月20日 (日)～2025年07月26日 (土)

サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
7/20 (日)	はんぺんチーズ焼 豚肉と里芋の味噌炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	豆腐と豚肉の中華煮 麻婆茄子 ザーサイともやしのナムル フルーツ 御飯 中華スープ	芋ぜんざい	鶏肉の酒蒸し 春雨とひき肉の炒め物 ミモザサラダ ゆかりごはん 味噌汁
	602Kcal	561Kcal	97Kcal	504Kcal
7/21 (月)	塩肉じゃが たいみそ なめたけ粥 味噌汁 牛乳	チキンピカタ ピーマンのソテー かぶのサラダ フルーツ 御飯 味噌汁	抹茶ババロア	鰯の蒲焼 こぼろと大豆のソテー さつま芋のサラダ 御飯 コンソメスープ 
	K404cal	485Kcal	109Kcal	553Kcal
7/22 (火)	厚揚げの煮物 菜の花のからし和え 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	鶏ささみの辛味そば 鶏団子と里芋の煮物 海藻サラダ フルーツ 菜飯 	ロールケーキ	豚肉と春野菜の炒め物 浅利の酒蒸し ブロッコリーと豆のサラダ 御飯 中華スープ
	477Kcal	619Kcal	173Kcal	584Kcal
7/23 (水)	ウインナーのトマトスープ煮 ポテトサラダ ロールパン コーンポタージュ リンゴジュース	ミックスフライ 人参シリシリ 海藻サラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	お饅頭	さわらのコーンマヨネーズ焼 中華丼 春雨サラダ 御飯 すまし汁
	539Kcal	626Kcal	51Kcal	597Kcal
7/24 (木)	高野豆腐の煮物 野菜炒めカレー風味 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	豚丼 じゃが芋とがんもの煮物 しらたきのたらこ和え フルーツ すまし汁	バームクーヘン	赤魚粕漬焼き ビーフンソテー 絹さやと油揚げのピーナツ和え 御飯 味噌汁
	507Kcal	623Kcal	122Kcal	467Kcal
7/25 (金)	海老団の利休風煮 小松菜とエリンギのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜のチリソース ピーマンと春雨のカレー炒め 空豆とキャベツのドレッシング和え フルーツ しらすこ飯 すまし汁 	マンゴープリン	ボークソテー じゃが芋とほうれん草のクリーム煮 大根のサラダ 御飯 コンソメスープ
	622Kcal	572Kcal	98Kcal	540Kcal
7/26 (土)	チーズ入りスクランブルエッグ なすとアスパラのソテー パン コンソメスープ 野菜ジュース	焼きうどん 春巻き カリフラワーの中華和え フルーツ	ぼたぼた焼き	あじの南蛮漬け 豚肉とキャベツの味噌炒め 小松菜とえのきの青しそ和え 御飯 味噌汁 
	455Kcal	535Kcal	57Kcal	566Kcal

週間献立予定表

2025年07月27日 (日)～2025年07月31日 (木)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
7/27 (日)	絹生揚げと野菜の煮物 卵ときくらげの炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	タラの胡麻煮 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	あんみつ	鶏肉の甘酢あん かにシユウマイ ピーンスサラダ 御飯 はるさめスープ
	594Kcal	555Kcal	51Kcal	647Kcal
7/28 (月)	蕪と竹輪の煮付 漬物 鶏雑炊 味噌汁 牛乳	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのソテー 茄子とトマトのサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	デザートムース 	魚のクリームソース煮 もやしと海老の炒め物 大根のフレンチドレッシング 御飯 味噌汁
	350Kcal	574Kcal	38Kcal	443Kcal
7/29 (火)	はんぺん磯辺焼 小松菜と生揚げの煮浸し 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	冷し五目うどん 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ	和のパンケーキ	ロールキャベツのトマト煮 鶏肉とさつま揚げの炒め煮 小松菜と生椎茸の辛子和え 菜めし 味噌汁
	498Kcal	443Kcal	62Kcal	417Kcal
7/30 (水)	大豆とウインナーの洋風煮 ブロッコリーのミモザサラダ ロールパン ベジタブルスープ リンゴジュース	白身魚の唐揚げ梅入り 蒸野菜の胡麻味噌かけ ささみと胡瓜のみぞれ和え フルーツ 御飯 味噌汁 	たい焼き	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サラダ 御飯 コンソメスープ
	463Kcal	515Kcal	52Kcal	525Kcal
7/31 (木)	つくねの煮物 ゴーヤの炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	トマト入りカレー かにクリームコロッケ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	ココアワッフル	メバルのかぶら蒸し 茸のオイスターソース炒め 水菜のツナ和え 御飯 味噌汁
	501Kcal	659Kcal	83Kcal	471Kcal

