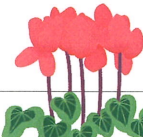
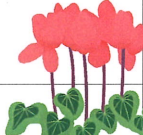


週間献立予定表

2025年11月30日(日)～2025年12月06日(土)
サニーステージ星川

常食



12/1 (月)	じゃが芋とベーコンのソテー 漬物 たまご野菜雑炊 味噌汁 牛乳 	親子煮 ほうれん草とコーンのソテー なすのサラダ フルーチェ 御飯 味噌汁	水ようかん	白身魚魚のクリームソースかけ もやしとハムの炒め ブロッコリーのドレッシング和え 御飯 コンソメスープ
12/2 (火)	野菜と卵の塩炒め 小松菜とツナの煮浸し 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	豚汁うどん 冬瓜の海老あんかけ 菜の花の胡麻醤油和え ゼリー	コーヒーロール 	厚揚げと豚肉の中華炒め シュウマイ カリフラワーのザーサイ和え 御飯 はるさめスープ
12/3 (水)	大豆とウインナーの洋風煮 かぼちゃのサラダ 食パン コンソメスープ リンゴジュース	白身魚の梅ソース 蒸野菜の胡麻風味 ささみのみぞれ和え フルーツ 御飯 味噌汁 	ストロベリーババロア	チキングリル カレーソース 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
12/4 (木)	つみれの煮物 五目炒り豆腐 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	かつ丼 茸と玉ねぎのソテー 山菜おろし和え デザートムース 吉野汁	チョコクレープ	メバルのかぶら蒸し 豚肉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
12/5 (金)	肉じゃが 蓮根の金平 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	鰯のみぞれ煮 豆腐のかにあんかけ 春雨サラダ ゼリー わかめご飯 スープ	まんじゅう 	鶏肉のマスタード焼き さつま揚げと白菜の炒め ひじきとオクラの和え物 御飯 すまし汁
12/6 (土)	ツナとキャベツのソテー 大根とハムのサラダ パン コンソメスープ 野菜ジュース	とんこつラーメン もやしと挽肉の炒め レタス中華くらげ和え フルーツ 	ミルクコーヒーゼリー	鶏肉の白ワイン蒸し 野菜とソーセージのソテー ビーンズサラダ 御飯 コンソメスープ

週間献立予定表

2025年12月07日 (日)～2025年12月13日 (土)

サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
12/7 (日)	大根とエビボールの煮物 高菜とちくわの油炒め 佃煮 御飯 すまし汁 牛乳	油淋鶏 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの土佐和え ごま団子 御飯 野菜スープ	カステラ 	白身魚の野菜添え 焼餃子 中華サラダ 御飯 ホタテ風味スープ
	481Kcal	617Kcal	116Kcal	526Kcal
12/8 (月)	高野豆腐と野菜の煮物 漬物 味噌汁 かに風味雑炊 牛乳	さわら柚庵焼 茄子の揚げ浸し 胡麻豆腐 ストロベリー 御飯 すまし汁	さつま芋しるこ 	鶏肉とさつま揚げピリ辛炒め 冬瓜の煮物 もやしとメンマの和え物 御飯 スープ 
	482Kcal	512Kcal	64Kcal	506Kcal
12/9 (火)	さばの文化干し 重麴の煮物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 	きつねそば コロッケ 焼きおにぎり ゼリー	チーズケーキ	豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃのごま風味煮 グリーンサラダ 御飯 すまし汁
	587Kcal	619Kcal	58Kcal	509Kcal
12/10 (水)	チキンボールのコンソメ煮 さつま芋のサラダ ホットロール トマトスープ リンゴジュース	鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ 蒸野菜のオーロラソース 菜の花のからし和え フルーツ 御飯 味噌汁	抹茶ババロア 	さわらの南部焼き 田舎煮 小松菜とかまぼこの和え物 御飯 味噌汁
	403Kcal	615Kcal	109Kcal	451Kcal
12/11 (木)	竹輪と野菜の煮物 温泉卵 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	牛丼 ゆず味噌大根 ごぼうのサラダ フルーツ すまし汁	チョコパイ 	鶏肉の香草パン粉焼き シャーマンポテト かぶと茸のマリネ 御飯 コンソメスープ
	497Kcal	514Kcal	74Kcal	612Kcal
12/12 (金)	がんもの煮物 長葱と茄子生姜炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	豚肉の蒸しゴマだれ 白菜と海老のオイスターソース炒め 菜の花のからし和え ゼリー きのこ炊き込みご飯 味噌汁	たいやき	豆腐と根菜油淋ソース炒め さつま揚げと小松菜の煮物 いかとわかめのすみそあえ 御飯 卵スープ
	571Kcal	606Kcal	70Kcal	521Kcal
12/13 (土)	ウインナーと野菜の煮物 茸と野菜のソテー ロールパン2種 クラムチャウダー 野菜ジュース	ソース焼きそば シュウマイ ナムル フルーツ 中華コンスープ 	ぶどうゼリー	豚肉と大根のべっ甲煮 白菜と重麴の炒め 海藻サラダ 御飯 けんちん汁 
	541Kcal	513Kcal	87Kcal	469Kcal

週間献立予定表

2025年12月14日 (日)～2025年12月20日 (土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
12/14 (日)	肉詰め稲荷 キャベツとしらすの炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 	かに玉黒酢あん 中華風味奴 ぜんまいと油揚げの煮物 杏仁フルーツ ご飯 中華スープ	ココア蒸パン	じゃが芋とツナの炒め 干草焼き 真砂和え 梅菜めし 豚汁
	461Kcal	728Kcal	57Kcal	439Kcal
12/15 (月)	白菜とソーセージのソテー 里芋の煮物 昆布の佃煮 ホタテ雑炊 味噌汁 牛乳	ボークソテーオニオンソース ほうれん草とコーンのソテー 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	お誕生日会 	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
	443Kcal	594Kcal	44Kcal	449Kcal
12/16 (火)	豚肉と白菜の煮物 豆腐のきのこあんかけ 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 	関西風うどん 竹輪の磯辺揚げ 茸と蒸し鶏のポン酢和え ゼリー	バニラロール	鶏肉のオイスター炒め 青梗菜としめじの煮浸し さつま芋サラダ 御飯 かき玉汁
	534Kcal	470Kcal	99Kcal	540Kcal
12/17 (水)	豚肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ ロールパン2種 コンソメスープ カルピス	鰯の唐揚げ葱塩かけ シュウマイ カニカマ中華和え フルーツ 御飯 はるさめスープ	バニラババロア 	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
	503Kcal	498Kcal	142Kcal	559Kcal
12/18 (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	そばろ丼 冬瓜の海老あんかけ ブロッコリーと豆のサラダ フルーツムース スープ	シュークリーム	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
	529Kcal	543Kcal	56Kcal	406Kcal
12/19 (金)	すごもり卵 ほうれん草としめじの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	ボークジンジャー 車麩と野菜の煮物 キャベツの昆布え フルーツ 梅ご飯 すまし汁	和のパンケーキ	筑前煮 白菜ときくらげの炒め物 かぶの酢の物 御飯 味噌汁
	550Kcal	498Kcal	62Kcal	482Kcal
12/20 (土)	ひき肉と野菜のソテー スクランブルエッグ 食パン ミネストローネ リンゴジュース	じゃこの和風スパゲティー かぶのクリーム煮 グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	ミルクコーヒゼリー 	すき焼き風肉豆腐 南瓜の煮物 ブロッコリーのゆずドレッシング和え 御飯 すまし汁
	499Kcal	439Kcal	96Kcal	529Kcal

週間献立予定表

2025年12月21日(日)～2025年12月27日(土)
サニーステージ星川



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
12/21 (日)	魚河岸揚げ煮物 豚肉とメンマの炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	鶏肉のチリソース煮 白菜と春雨のオイスターソース炒め マカロニサラダY フルーツ 御飯 中華スープ	ヨーグルトケーキ	鱈のキノコ蒸し チンゲン菜とベーコン炒め さつま芋のレーズンサラダ わかめご飯 味噌汁
	557Kcal	600Kcal	63Kcal	501Kcal
12/22 (月)	竹輪と野菜の塩炒め 漬物 中華風雑炊 味噌汁 牛乳	豚肉ガーリック風味 かぼちゃと玉ねぎの蒸し物 海藻サラダ 御飯 コンソメスープ フルーツ	わらび餅(きなこ)	和風おろしハンバーグ 湯豆腐ボン酢添え 菜の花のからし和え 御飯 すまし汁
	460Kcal	549Kcal	125Kcal 	454Kcal
12/23 (火)	鯖の塩焼き 若竹煮 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	鶏南蛮うどん かんもと野菜の煮物 れんこんのずんだ和え ゼリー 	シフォンケーキ	豚肉マスタード炒め ごぼうの卵とじ カリフラワーと海老のオーロラ和え 御飯 味噌汁
	526Kcal	528Kcal	79Kcal	551Kcal
12/24 (水)	ブレーンオムレツ ベーコンと白菜サラダ ロールパン コーンチャウダー 野菜ジュース	☆クリスマスランチ☆ ちらし寿司 ローストチキン ローストビーフ 味噌汁	クリスマスケーキ 	魚のねぎ塩焼き さつま揚げと青菜の煮 卵豆腐 御飯 中華スープ 
	471Kcal 		135Kcal 	423Kcal
12/25 (木)	じゃが芋とツナ炒め 大根の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	キーマカレー 海老カツ シェルマカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	チョコクレープ	チキンピカタ 人参シリシリ 干草和え 御飯 野菜スープ
	482Kcal	644Kcal	89Kcal	492Kcal
12/26 (金)	赤魚粕漬焼き 竹輪と野菜の炒め 納豆 御飯 すまし汁 牛乳 	麻婆豆腐 じゃが芋とコーン炒め いんげんと油揚げの中華和え物 ゼリー 御飯 中華スープ	黒糖まんじゅう	ボークビーンズ 茄子とエリンギのソテー きゃべつの胡麻酢和え 御飯 コンソメスープ
	519Kcal	524Kcal	81Kcal 	483Kcal
12/27 (土)	ウインナーソテー 大根のコンソメ煮 トマトと卵のスープ パン2種 カルピス	醤油野菜ラーメン 焼き餃子 青梗菜のピーナツ和え フルーツ	レモンゼリー	白身魚の甘酢あんかけ 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 御飯 味噌汁
	501Kcal	472Kcal	113Kcal	436Kcal

週間献立予定表

2025年12月28日(日)～2026年01月03日(土)
サニーステージ星川

常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
12/28 (日)	車麩の卵とじ ツナと蓮根の炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	チンジャオロース 冬瓜のカニあんかけ 春雨サラダ フルーチェ 御飯 卵スープ	きなこ餅	鶏肉のマヨネーズ焼き 焼きビーフン ミモザサラダ ゆかりごはん 味噌汁
	511Kcal	580Kcal	175Kcal	572Kcal
12/29 (月)	きんちゃく煮 漬物 たまご野菜雑炊 味噌汁 牛乳	鶏肉のパン粉焼き フタトウユ 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	キウイヨーグルト	さわらの和風ステーキ 切干大根の煮物 白和え 御飯 味噌汁
	390Kcal	610Kcal	56Kcal	556Kcal
12/30 (火)	はんぺんの煮物 ブロッコリーのホタテ風味あんかけ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉の生姜焼き 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 春菊のピーナツ和え セリ 御飯 味噌汁	ロールケーキ	鱈ちり鍋風 青しそ和え 胡瓜と白菜の浅漬 御飯 すまし汁
	443Kcal	608Kcal	109Kcal	414Kcal
12/31 (水)	鶏肉と野菜の洋風煮 いんげんとじゃこのソテー ロールパン コンソープ リンゴジュース	さばの煮付け 根菜きんぴら フルーツ 御飯 味噌汁	黒糖まんじゅう	年越そば 里芋と焼豆腐の田楽 かぶの浅漬 乳酸菌飲料
	484Kcal	538Kcal	81Kcal	414Kcal

