

2025年08月01日(金)～2025年08月02日(土)  
サニーステーション星川

常食



|            |                                                                    |                                                                                 |                      |                                                                   |
|------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 8/1<br>(金) | 鶏肉の照焼<br>蓮根と人参の胡麻煮<br>納豆<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br><br>603Kcal         | メルルーサのしそ風味焼き<br>豆腐のかにあんかけ<br>ザーサイ入り春雨サラダ<br>フルーツ<br>ご飯<br>わかめスープ<br><br>483Kcal | いちごゼリー<br><br>67Kcal | 厚揚げと根菜の煮物<br>さつま揚げと白菜の炒め<br>山菜のおろし和え<br>御飯<br>すまし汁<br><br>494Kcal |
| 8/2<br>(土) | ツナとキャベツのソテー<br>じゃが芋のカレー風味煮<br>パン<br>コンソメスープ<br>カルピス<br><br>456Kcal | しおラーメン<br>もやしと挽肉の炒め<br>レタス中華くらげ和え<br>フルーツ<br><br>444Kcal                        | 焼きドーナツ<br><br>73Kcal | 鱈と野菜中華あんかけ<br>焼餃子<br>中華サラダ<br>御飯<br>ホタテ風味スープ<br><br>524Kcal       |

## 週間献立予定表

2025年08月03日(日)~2025年08月09日(土)  
サニーステージ星川

常食



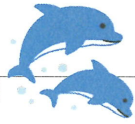
| 日付         | 朝食                                                                                          | 昼食                                                                                          | おやつ                                                                                           | ゆうしょく                                                                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/3<br>(日) | 豚肉のみそ焼き<br>大根のボン酢醤油煮<br>漬物<br>御飯<br>すまし汁<br>牛乳                                              | かに玉黒酢野菜かけ<br>冷奴<br>ぜんまいと油揚げの煮物<br>フルーツ<br>ご飯<br>中華スープ                                       | ところてん                                                                                         | 魚のムニエル<br>ビーマンソテー<br>ブロッコリーとさつま芋のサラダサラダ<br>御飯<br>コンソメスープ                                     |
|            | 514Kcal                                                                                     | 703Kcal                                                                                     | 15Kcal     | 541Kcal                                                                                      |
| 8/4<br>(月) | 高野豆腐と野菜の煮物<br>漬物<br>味噌汁<br>中華風味雑炊<br>牛乳                                                     | さわら柚庵焼<br>茄子の揚げ浸し<br>たまご豆腐<br>フルーツ<br>御飯<br>すまし汁                                            | ヨーグルトババロア                                                                                     | 鶏肉のレモン焼き<br>海老と冬瓜の煮め煮<br>もやしとメンマの和え物<br>御飯<br>スープ                                            |
|            | 493Kcal    | 496Kcal                                                                                     | 88Kcal                                                                                        | 497Kcal                                                                                      |
| 8/5<br>(火) | さばの文化干し<br>車麩の煮物<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                                   | 冷し温玉うどん<br>しらすゝと野菜のかき揚げ<br>長芋の酢の物<br>フルーツ                                                   | ロールケーキ(コーヒー)                                                                                  | 豚肉のスタミナ炒め<br>南瓜のそぼろあん<br>グリーンサラダ<br>御飯<br>すまし汁                                               |
|            | 499Kcal                                                                                     | 572Kcal                                                                                     | 132Kcal                                                                                       | 543Kcal  |
| 8/6<br>(水) | チキンボールのコンソメ煮<br>さつま芋のサラダ<br>フレンチトースト<br>コンソメスープ<br>リンゴジュース                                  | 鶏肉唐揚げレモンあん<br>蒸野菜の胡麻風味<br>ブロッコリーのおろし和え<br>フルーツ<br>御飯<br>味噌汁                                 | 小倉あんパイ                                                                                        | 鱈の南部焼き<br>田舎煮<br>刻みとろろ芋<br>御飯<br>味噌汁                                                         |
|            | 447Kcal                                                                                     | 608Kcal                                                                                     | 117Kcal  | 475Kcal                                                                                      |
| 8/7<br>(木) | 竹輪と野菜の煮物<br>五目厚焼き<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                                  | ブルコギ丼<br>大根の枝豆あんかけ<br>こぼろのサラダ<br>フルーツ<br>はるさめスープ                                            | 紅茶ケーキ                                                                                         | メバルのオリーブ焼き<br>ジャーマンポテト<br>かぶと茸のマリネ<br>御飯<br>コンソメスープ                                          |
|            | 481Kcal  | 565Kcal                                                                                     | 62Kcal                                                                                        | 485Kcal                                                                                      |
| 8/8<br>(金) | はんぺんと竹輪の煮物<br>長葱と茄子生姜炒め<br>納豆<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                            | 茹で豚胡麻ドレッシング和え<br>青梗菜と海老のオイスターソース炒め<br>白菜のゆかり和え<br>フルーツ<br>コーンご飯<br>味噌汁                      | ココアプリン                                                                                        | 豆腐と根菜油淋ソース炒め<br>さつま揚げと小松菜の煮物<br>葱とあさりの酢味噌和え<br>漬物<br>御飯<br>卵スープ                              |
|            | 506Kcal                                                                                     | 563Kcal  | 75Kcal                                                                                        | 537Kcal                                                                                      |
| 8/9<br>(土) | 茸と野菜のソテー<br>牛肉と野菜の煮物<br>パン<br>クラムチャウダー<br>ぶどうジュース                                           | 海鮮塩焼きそば<br>シュウマイ<br>ナムル<br>フルーツ<br>中華コンソメスープ                                                | 羊羹ロール                                                                                         | 豚肉の竜田揚げ<br>白菜と車麩の炒め<br>海藻サラダ<br>御飯<br>けんちん汁                                                  |
|            | 485Kcal                                                                                     | 503Kcal                                                                                     | 95Kcal   | 601Kcal                                                                                      |

## 週間献立予定表

2025年08月10日(日)～2025年08月16日(土)  
サニーステージ星川

常食



| 日付          | 朝食                                                                                                                                              | 昼食                                                                                                                            | おやつ                                                                                              | 夕食                                                      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 8/10<br>(日) | 肉詰め稲荷<br>キャベツとしらすの炒め<br>たたき胡瓜の青しそ和え<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br>     | 鶏と野菜の甘酢炒め<br>筍の土佐煮<br>パンフキンサラダ<br>フルーツ<br>御飯<br>わかめスープ                                                                        | くずもち                                                                                             | 干草焼きおろし添え<br>じゃが芋とツナの炒め<br>真砂和え<br>梅菜めし<br>豚汁           |
|             | 470Kcal                                                                                                                                         | 544Kcal                                                                                                                       | 108Kcal                                                                                          | 512Kcal                                                 |
| 8/11<br>(月) | 里芋と厚揚げの煮物<br>昆布の佃煮<br>野菜雑炊<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                         | ポークソテーオニオンソース<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ブロッコリーのツナ和え<br>フルーツ<br>御飯<br>豆乳と野菜のスープ                                                      | ヨーグルトムース<br>  | 夏野菜おでん風煮<br>はるさめの炒め物<br>竹輪と水菜の和え物<br>御飯<br>すまし汁         |
|             | 411Kcal                                                                                                                                         | 565Kcal                                                                                                                       | 48Kcal                                                                                           | 446Kcal                                                 |
| 8/12<br>(火) | ほっけみりん焼き<br>豚肉と白菜の煮物<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                   | 冷ししゃぶそば<br>竹輪の磯部揚げ<br>茸と蒸し鶏の酢の物<br>フルーツ<br> | ロールケーキ                                                                                           | 鶏肉のオイスター炒め<br>キャベツとホタテの中華蒸し<br>菜の花とツナのサラダ<br>御飯<br>かき玉汁 |
|             | 499Kcal                                                                                                                                         | 619Kcal                                                                                                                       | 83Kcal                                                                                           | 481Kcal                                                 |
| 8/13<br>(水) | 豚肉と野菜のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>ロールパン<br>コンソメスープ(セリ・コト)<br>カルピス<br> | 鰯の生姜風味焼き<br>シュウマイ<br>きゅうりのカニカマ中華和え<br>フルーツ<br>御飯<br>はるさめスープ                                                                   | もみじ饅頭                                                                                            | 鶏つくね照り焼き<br>南瓜の煮物<br>冷奴<br>御飯<br>味噌汁                    |
|             | 463Kcal                                                                                                                                         | 505Kcal                                                                                                                       | 115Kcal                                                                                          | 530Kcal                                                 |
| 8/14<br>(木) | 海老団子とじゃが芋の煮物<br>厚焼き卵<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                   | てり焼きチキン丼<br>冬瓜のずんだあんかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ<br>しめじのスープ                                                                       | シュークリーム<br> | 鯖の味噌煮<br>茄子とはんぺん炒め<br>春菊のピーナッツ和え<br>御飯<br>すまし汁          |
|             | 567Kcal                                                                                                                                         | 586Kcal                                                                                                                       | 47Kcal                                                                                           | 499Kcal                                                 |
| 8/15<br>(金) | ハムエッグ<br>ほうれん草としめじの炒め物<br>納豆<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br>          | 筑前煮<br>白菜ときくらげの炒め物<br>キャベツの昆布え<br>フルーツ<br>炊き込み梅ご飯<br>すまし汁                                                                     | お誕生日ケーキ                                                                                          | 魚のソテーバター醤油ソース<br>車麩と野菜の煮物<br>青梗菜の胡麻和え<br>御飯<br>味噌汁      |
|             | 569Kcal                                                                                                                                         | 523Kcal                                                                                                                       | 52Kcal                                                                                           | 517Kcal                                                 |
| 8/16<br>(土) | 牛ひき肉と野菜のソテー<br>スクランブルエッグ<br>パン<br>ミネストローネ<br>リンゴジュース                                                                                            | シーフードスパゲティー<br>かぶのクリーム煮<br>そら豆のサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ                                                                         | くずもち<br>     | 家常豆腐<br>にらともやしの炒め<br>小松菜のピーナッツ和え<br>御飯<br>味噌汁           |
|             | 514Kcal                                                                                                                                         | 535Kcal                                                                                                                       | 35Kcal                                                                                           | 588Kcal                                                 |

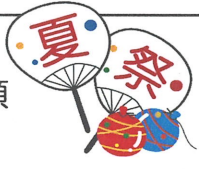
週間献立予定表

2025年08月17日(日)～2025年08月23日(土)

サニーステージ星川

常食

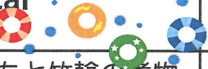


| 日付          | 朝食                                                                                                                                  | 昼食                                                                                  | おやつ                                                                                              | おやつ                                                        |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 8/17<br>(日) | 魚河岸揚げ煮物<br>豚肉とメンマの炒め物<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br> | 鱈のキノコ蒸し<br>小松菜とベーコン炒め<br>ビーンズサラダ<br>フルーツ<br>わかめご飯<br>味噌汁                            | 芋ぜんざい                                                                                            | 鶏肉とアスパラのマヨ炒め<br>さつま芋のレモン煮<br>ブロッコリーのみぞれ和え<br>御飯<br>野菜スープ   |
|             | 576Kcal                                                                                                                             | 466Kcal                                                                             | 85Kcal                                                                                           | 741Kcal                                                    |
| 8/18<br>(月) | 竹輪と野菜の塩炒め<br>昆布と油揚げの煮付<br>漬物<br>梅粥<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                     | 和風おろしハンバーグ<br>揚げだし豆腐<br>菜の花のからし和え<br>フルーツ<br>御飯<br>すまし汁                             | 抹茶ババロア<br>    | さばの塩焼き<br>ごぼうの卵とし<br>蒸し鶏のマスタードマヨ和え<br>御飯<br>味噌汁            |
|             | 429Kcal                                                                                                                             | 545Kcal                                                                             | 109Kcal                                                                                          | 574Kcal                                                    |
| 8/19<br>(火) | 鶏肉の山椒焼き<br>若竹煮<br>とろろ<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br>       | 豆乳うどん<br>にら玉炒め<br>大根の甘酢和え<br>フルーツ                                                   | ロールケーキ                                                                                           | 白身魚のミートソース<br>かぼちゃと玉ねぎの蒸し物<br>ビーンズサラダ<br>御飯<br>コンソメスープ     |
|             | 534Kcal                                                                                                                             | 491Kcal                                                                             | 173Kcal                                                                                          | 504Kcal                                                    |
| 8/20<br>(水) | プレーンオムレツ<br>ツナと白菜のソテー<br>温野菜サラダ<br>ロールパン<br>スープ<br>野菜ジュース                                                                           |  | お饅頭<br>     | 豚肉のねぎ塩炒め<br>さつま揚げと青菜の煮<br>冷や奴<br>御飯<br>中華スープ               |
|             | 388Kcal                                                                                                                             |                                                                                     | 51Kcal                                                                                           | 546Kcal                                                    |
| 8/21<br>(木) | じゃが芋とツナ炒め<br>大根の煮物<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br>  | パイコー飯<br>もやしの炒め物<br>春雨サラダ<br>フルーツ<br>中華コンソメスープ                                      | バームクーヘン<br> | カレーの煮つけ<br>ゴーヤチャンプル<br>ほうれん草のお浸し<br>御飯<br>味噌汁              |
|             | 485Kcal                                                                                                                             | 687Kcal                                                                             | 122Kcal                                                                                          | 420Kcal                                                    |
| 8/22<br>(金) | サンガ焼き<br>竹輪と野菜の炒め<br>納豆<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                          | 鱈の味噌焼き<br>じゃが芋とコーン炒め<br>いんげんと油揚げの中華和え物<br>フルーツ<br>御飯<br>すまし汁                        | マンゴープリン<br> | ボークビーンズ<br>ブロッコリーと海老のソテー<br>きゅうりパスタの胡麻酢和え<br>御飯<br>コンソメスープ |
|             | 544Kcal                                                                                                                             | 536Kcal                                                                             | 98Kcal                                                                                           | 487Kcal                                                    |
| 8/23<br>(土) | ウインナーソテー<br>大根のコンソメ煮<br>トマトと卵のスープ<br>パン<br>カルピス                                                                                     | 豚肉入り焼きうどん<br>コロッケ<br>水菜のあえ物<br>フルーツ                                                 | 大学芋                                                                                              | 白身魚の甘酢あんかけ<br>いんげんとコーンのソテー<br>白滝真砂和え<br>御飯<br>味噌汁          |
|             | 440Kcal                                                                                                                             | 656Kcal                                                                             | 144Kcal                                                                                          | 460Kcal                                                    |

週間献立予定表

2025年08月24日(日)～2025年08月30日(土)  
サニーステージ星川

常食

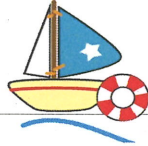
| 日付          | 朝食                                                                                                                                        | 昼食                                                                                                                                           | おやつ                                                                                            | おやつ                                                                                                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/24<br>(日) | 鶏挽肉と野菜の卵とし<br>ツナと蓮根の炒め<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br>      | 蒸し鶏の胡麻だれかけ<br>なすの炒め物<br>中華サラダ<br>フルーツ<br>御飯<br>卵スープ<br>     | あんみつ<br>     | ポークソテーマスタードソース<br>野菜炒め<br>ミモザサラダ<br>ゆかりごはん<br>味噌汁                                                                                      |
|             | 544Kcal                                                                                                                                   | 497Kcal                                                                                                                                      | 42Kcal                                                                                         | 554Kcal                                                                                                                                |
| 8/25<br>(月) | きんちやく煮<br>漬物<br>たまご野菜雑炊<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                      | チキンソテーマスタードクリームソースかけ<br>野菜コロッケ<br>人参とセロリのマリネ<br>フルーツ<br>御飯<br>コンソメスープ                                                                        | デザートムース(パイン)                                                                                   | ぎせい豆腐<br>根菜きんぴら<br>ほうれん草と竹輪わさび和え<br>御飯<br>味噌汁                                                                                          |
|             | 393Kcal                                                                                                                                   | 629Kcal                                                                                                                                      | 36Kcal<br>  | 563Kcal                                                                                                                                |
| 8/26<br>(火) | 鰯の塩焼き<br>冬瓜のホタテ風味あんかけ<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br>       | 冷しとろろそば<br>茄子と鶏肉の煮物<br>かにかまと玉ねぎサラダ<br>フルーツ<br>              | 和のパンケーキ<br> | 豚肉の塩麹炒め<br>蒸野菜の胡麻醤油風味<br>大根サラダ<br>御飯<br>中華スープ                                                                                          |
|             | 446Kcal                                                                                                                                   | 495Kcal                                                                                                                                      | 62Kcal                                                                                         | 430Kcal                                                                                                                                |
| 8/27<br>(水) | ウインナーのスープ仕立て<br>南瓜のチーズ焼き<br>スパゲティサラダ<br>食パン<br>コーンポタージュ<br>リンゴジュース                                                                        | 鱈のフリッター<br>海老ニラ饅頭<br>カリフラワーのドレ和え<br>フルーツ<br>御飯<br>味噌汁<br> | たい焼き<br>   | 鶏肉のカレーニエル<br>無とトマトのあっさり煮<br>さつま芋サラダ<br>御飯<br>すまし汁                                                                                      |
|             | 486Kcal                                                                                                                                   | 501Kcal                                                                                                                                      | 52Kcal                                                                                         | 551Kcal                                                                                                                                |
| 8/28<br>(木) | 車麩と豆腐の煮物<br>いのり<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                                                                                  | チキン南蛮丼<br>大根とブロッコリーの炒め物<br>海藻サラダ<br>フルーツ<br>もやしのスープ                                                                                          | ココアワッフル                                                                                        | 白身魚と野菜のスープ煮<br>ピーマンと挽肉の塩炒め<br>ピーマンと挽肉のソテー<br>御飯<br>味噌汁                                                                                 |
|             | 512Kcal<br>                                            | 565Kcal<br>                                               | 83Kcal                                                                                         | 429Kcal                                                                                                                                |
| 8/29<br>(金) | 一口がんもと竹輪の煮物<br>青梗菜とベーコン炒め<br>納豆<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳<br> | 中華風炒り卵<br>高菜と切干の炒め<br>貝割れと長芋の和え物<br>フルーツ<br>御飯<br>すまし汁                                                                                       | プリン                                                                                            | 豚肉ガーリックパン粉焼<br>キャベツとウインナーの煮物<br>オクラのボン酢和え<br>御飯<br>コンソメスープ                                                                             |
|             | 493Kcal                                                                                                                                   | 523Kcal                                                                                                                                      | 94Kcal                                                                                         | 542Kcal                                                                                                                                |
| 8/30<br>(土) | 目玉焼き<br>フタトウイユ<br>パン<br>コンソメスープ<br>オレンジジュース                                                                                               | とんこつラーメン<br>シュウマイ<br>もやしのナムル<br>フルーツ<br>                  | エクレア<br>   | さんまの生姜煮<br>金平ごぼう<br>きゅうりとえのきの和え物<br>御飯<br>味噌汁<br> |
|             | 493Kcal                                                                                                                                   | 548Kcal                                                                                                                                      | 90Kcal                                                                                         | 422Kcal                                                                                                                                |

週間献立予定表

2025年08月31日 (日)  
サニーステージ星川

常食



| 日付          | 朝食                                             | 昼食                                                        | おやつ                                                                                            | 夕食                                         |
|-------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 8/31<br>(日) | 茸と鰯のおろし煮<br>魚肉ソーセージ炒め<br>漬物<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 | 鶏肉と野菜の旨煮<br>肉みそ豆腐<br>カリフラワーのザーサイ和え<br>フルーツ<br>御飯<br>中華スープ | ミルクくずもち<br> | 豚肉のくわ焼き<br>フーチャンブル<br>豆もやしナムル<br>御飯<br>味噌汁 |
|             | 476Kcal                                        | 648Kcal                                                   | 127Kcal                                                                                        | 515Kcal                                    |

8月 

