週間献立予定表

2026年11月01日（日）～2026年11月07日（土）

サニーステージ星川　　常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/1（日）	車麸と豆腐の煮物 じゃがいもの金平 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 534kcal	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 594kcal	カステラ 116kcal	鱈と野菜のポン酢煮 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 398kcal
11/2（月）	ソーセージとキャベツのソテー 漬物 かに風味雑炊 味噌汁 牛乳 457kcal	白身魚のオーブン焼　トマトソース ペンネのソテー ブロッコリーのタルタルサラダ ゼリー 御飯 コーンスープ 692kcal	やきいも 76kcal	鶏肉のワイン蒸し ピーマンソテー シーザーサラダ 御飯 コンソメスープ 468kcal
11/3（火）	豚肉のみそ炒め 大根のポン酢醤油煮 漬物 御飯 すまし汁 牛乳 494kcal	けんちんうどん かぼちゃの煮物 ひじきとオクラの和え物 フルーツムース 475kcal	モカロール 59kcal	鱈と野菜の中華炒め 焼餃子 中華サラダ 御飯 ホタテのスープ 564kcal
11/4（水）	じゃが芋とベーコンのクリーム煮 ほうれん草のマカロニサラダ パン コンソメスープ レモネード 491kcal	鶏のから揚げ 温野菜サラダ 小松菜の磯和え フルーツ 御飯 味噌汁 629kcal	マロンババロア 51kcal	さわらの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 菜の花のわさび和え 御飯 すまし汁 501kcal
11/5（木）	チンゲン菜とさつま揚げのソテー 紅あずま芋のチーズサラダ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 517kcal	カレーライス かにかまのバターソテー カリフラワーのサラダ ゼリー コンソメスープ 599kcal	シュークリーム 58kcal	鶏肉と茄子の甘酢煮 ブロッコリーときのこのオリーブ炒め もやしと人参の辛子和え 御飯 野菜スープ 476kcal
11/6（金）	ほうれん草とハムの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 474kcal	豚肉のゴマだれかけ 里芋と麸の煮物 ひじきとオクラのマリネ フルーツムース さつまいもご飯 味噌汁 603kcal	まんじゅう 51kcal	海老と卵のチリソース炒め 白菜の煮物 蒸し鶏ともやしの中華風 御飯 わかめスープ 501kcal
11/7（土）	ピーマンとじゃが芋のカレー炒め 菜の花と卵のサラダ パン ミネストローネ 野菜ジュース 495kcal	塩焼きそば しゅうまい２種 小松菜とツナの和え物 フルーツ 中華スープ 501kcal	抹茶ゼリー 126kcal	白身魚のもみじ焼き レンコンの炒めなます ブロッコリーの錦糸和え 御飯 すまし汁 546kcal

週間献立予定表

11月

2026年11月08日（日）～2026年11月14日（土）

サニーステージ星川　　常食

日付	朝食	昼食	夕食	夕食
11/8（日）	魚河岸揚煮物 ちんげんさいのお浸し 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 545	中華丼 オクラのナムル 胡麻団子 中華スープ 563	蒸しケーキ 56	鶏肉のごま照焼き うの花炒め 竹輪とにんじんのサラダ 御飯 具だくさんみそ汁 570
11/9（月）	さつまあげと根菜の煮物 漬物 鮭雑炊 味噌汁 牛乳 422kcal	鶏肉の幽庵焼き ひじき煮 ほうれん草サラダ ゼリー 御飯 しめじのスープ 640kcal	ようかん 78kcal	白身魚の揚げ煮 ナス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 449kcal
11/10（火）	鯖の塩焼き 根菜サラダ 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 581kcal	白身魚のチーズパン粉焼き もやしと人参のナムル さつま揚げの炒めもの フルーツ 御飯 味噌汁 518kcal	ロールケーキ 83kcal	豚肉とピーマンのオイスター炒め 里芋と大根煮 ひじきの和え物 御飯 かき玉汁 496kcal
11/11（水）	鶏団子と野菜の煮込み きのことたまねぎのマヨ和え パン ポタージュ レモネード 531kcal	ワンタンメン ミートボール甘酢たれ カリフラワーの中華和え フルーツ 43kcal	バニラババロア 110kcal	豚肉のさっぱり和風だれ 里芋と麩の煮物 卵豆腐 御飯 すまし汁 496kcal
11/12（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	しあわせをはこぶパンワゴン マカロニサラダ ゼリー ミネストローネ 653kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	筑前煮 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 491kcal
11/13（金）	さつま揚げと白菜の炒り煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 493kcal	チキンステーキきのこあんかけ 蓮と人参の炒め煮 小松菜のおろし和え フルーツムース 菜飯 すまし汁 558kcal	さつまいものプリン 139kcal	焼き魚の蒸し野菜添え じゃが芋のそぼろ煮 なすの胡麻和え 御飯 とろろ汁 449kcal
11/14（土）	じゃがいものカレーソテー ほうれん草の卵サラダ パン マカロニスープ リンゴジュース 469kcal	焼きうどん 春巻き 中華サラダ フルーツ すまし汁 519kcal	くずもち 159kcal	揚げ鶏と野菜の煮物 大根おかか炒め ほうれん草のくるみ和え 御飯 味噌汁 491kcal

週間献立予定表

2026年11月15日（日）～2026年11月21日（土）

サニーステージ星川　　常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/15（日）	厚揚げと野菜の煮物 エリンギとブロッコリーのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 539kcal	魚の金山寺味噌焼き けんちん炒め 春菊としめじのお浸し 御飯 フルーツ すまし汁 440kcal	お誕生日デザート 93kcal	蒸し鶏の胡麻ポン酢 ジャガイモの白煮 大根のサラダ 御飯 味噌汁 475kcal
11/16（月）	切干大根の煮物 漬物 ホタテと大根粥 味噌汁 牛乳 410kcal	豚肉のスタミナ炒め 竹輪と里芋の煮物 ほうれん草の白和え ゼリー 御飯 すまし汁 597kcal	おはぎ 104kcal	肉じゃが キャベツのソテー 青菜のピーナッツ和え 御飯 味噌汁 537kcal
11/17（火）	肉詰めいなりの煮物 卯の花サラダ 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 638kcal	スパゲティナポリタン 栗かぼちゃコロッケ グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ 511kcal	抹茶ゼリー 111kcal	鰆の塩こうじ焼き 温野菜 かぼちゃのサラダ 御飯 コンソメスープ 483kcal
11/18（水）	ポトフ風 コーンサラダ パン コンソメスープ 野菜ジュース 406kcal	チキン南蛮 ひじきと竹輪の煮物 春菊のピーナッツ和え フルーツ 御飯 味噌汁 652kcal	黒糖まんじゅう 81kcal	鱈の揚げ浸し 炒り豆腐 青菜の胡麻和え 御飯 味噌汁 549kcal
11/19（木）	じゃが芋のベーコン炒め 里芋のたらこサラダ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 501kcal	白身魚のフライ 豚玉炒め フルーツ ポタージュスープ 御飯 597kcal	ワッフル 80kcal	牛肉とごぼうの煮物 ふきの金平 ツナサラダ 御飯 味噌汁 532kcal
11/20（金）	キャベツとさつま揚げの煮浸し なめたけ納豆 御飯 すまし汁 レモネード 403kcal	豚肉の中華風煮込み 中華風炒り卵 青梗菜のナムル フルーツムース 高菜ご飯 中華スープ 624kcal	まんじゅう 96kcal	煮込みハンバーグ ほうれん草とキノコの炒め物 ビーンズサラダ 御飯 いんげんのスープ 532kcal
11/21（土）	ミートオムレツ キャベツとえびのサラダ オニオンスープ パン オレンジジュース 464kcal	かき玉うどん 海老団子の煮物 いんげんの辛し和え フルーツ 447kcal	大学芋 76kcal	麻婆茄子 カニシュウマイ もやしと胡瓜の和え物 御飯 味噌汁 586kcal

週間献立予定表

2026年11月22日（日）～2026年11月28日（土）

サニーステージ星川　　常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/22（日）	厚揚げの旨煮 パンプキンサラダ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 622kcal	鶏肉の酒蒸し 白菜のオイスター炒め ザーサイとカリフラワーのナムル フルーツ 御飯 中華スープ 511kcal	ココア蒸パン 75kcal	つくねバーグ 春雨の炒め物 ミモザサラダ ゆかりごはん 味噌汁 476kcal
11/23（月）	塩肉じゃが 漬物 なめたけ粥 味噌汁 牛乳 404kcak	チキンピカタ ジャーマンポテト かぶのサラダ ゼリー 御飯 野菜スープ 548kcal	抹茶ババロア 109kcal	海老団子と根菜の利休風煮 ごぼうと大豆のソテー グリーンサラダ 御飯 コンソメスープ 521kcal
11/24（火）	青梗菜とツナの炒め物 れんこんの梅おかかあえ 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 483kcal	しおラーメン 焼餃子 ブロッコリーのみぞれ和え フルーツムース 492kcal	ショコラプチケーキ 111kcal	豚肉と野菜の炒め物 にらともやしの炒め 青梗菜のサラダ 御飯 中華スープ 458kcal
11/25（水）	ポークビーンズ ポテトサラダ パン コーンポタージュ リンゴジュース 524kcal	美味しいごはんの日 土鍋御飯 御飯のおかず６種 味噌汁 552kcal	マロンババロア 102kcal	白身魚のチリソース さつま芋のレーズン煮 春雨サラダ 御飯 すまし汁 531kcal
11/26（木）	高野豆腐の炒り煮 オクラときのこの和風和え 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 508kcal	他人丼 車麸の煮物 しらたきのたらこ和え ゼリー すまし汁 529kcal	ドームケーキ 118kcal	あじの南蛮漬け 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 528kcal
11/27（金）	小松菜とエリンギのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 480kcal	厚揚げと卵のチリ風炒め ピーマンと鶏肉炒め キャベツの中華和え フルーツ ゆかりご飯 わかめスープ 620kcal	たいやき 70kcal	ポークソテー かぶ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 530kcal
11/28（土）	スクランブルエッグ ラタトゥイユ パン コンソメスープ 野菜ジュース 374kcal	たぬきうどん さつま芋の天ぷら オクラの和え物 フルーツ わかめご飯 643kcal	羊羹ロール 95kcal	鯖の竜田揚げ キャベツの味噌炒め オクラとえのきの青しそ和え 御飯 味噌汁 557kcal

週間献立予定表５

2026年11月29日（日）～2026年12月05日（土）

サニーステージ星川　　常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/29（日）	絹生揚げと野菜の煮物 たまごサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	白身魚のオーブン焼き　トマトソース コロッケ ごぼうサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	芋ぜんざい	和風ロールキャベツ 大根とさつま揚げの炒め 小松菜と椎茸の辛子和え 御飯 味噌汁
	615kcal	563kcal	88kcal	419kcal
11/30（月）	南瓜のそぼろ煮 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 ゼリー 御飯 味噌汁	水ようかん	白身魚魚のマスタードクリームソース もやしとハムの炒め カリフラワーのドレッシング和え 御飯 コンソメスープ
	489kcal	598kcal	78kcal	457kcal