

週間献立予定表

2026年1月1日 (木)～2026年01月03日 (土)
サニーステージ星川

常食

1月



2026
HAPPY NEW YEAR



1/1 (木)	お雑煮 茄子の煮浸し 漬物 牛乳  246Kcal	☆新年祝賀会☆ おせち料理 刺身の盛り合わせ 赤飯 お吸い物 525Kcal	タルト  103Kcal	ぶり大根 含め煮 ほうれん草の柚子和え 御飯 味噌汁 482Kcal
1/2 (金)	野菜と車麩の煮物 れんこんの金平 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 555Kcal	牛丼 切干大根の炒め もずくととろろの和え物 ゼリー すまし汁  528Kcal	甘酒 114Kcal	鮭の塩焼き 山菜とさつま揚げ煮 白和え 御飯 味噌汁 454Kcal
1/3 (土)	チキンボールのコンソメ煮 マカロニサラダ トマトと卵のスープ パン ヨーグルト 野菜ジュース 612Kcal	きつねうどん 水菜のサラダ コロケ フルーツ  452Kcal	エクレア  90Kcal	豚肉生姜焼 かぶのクリーム煮 きゅうりとえのきの和え物 御飯 コンソメスープ 533Kcal

週間献立予定表

2026年01月04日 (日)～2026年01月10日 (土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/4 (日)	魚肉ソーセージと卵の野菜炒め 青菜の煮浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳  528Kcal	鶏肉の甘酢あんかけ 茄子の揚げ出し ポテトのサラダ くずまんじゅう 御飯 すまし汁 618Kcal	メーブルブチケーキ 135Kcal	鯖の味噌煮 大根と厚揚げの炒め物 ナムル わかめご飯 すまし汁 477Kcal
1/5 (月)	エビ団子の旨煮 きのこと雑炊 漬物 味噌汁 牛乳 492Kcal	白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト ブロッコリーと小エビのサラダ フルーチェ 御飯 コーンスープ 645Kcal	水羊羹  67Kcal	鶏肉の酒蒸し ひじきの煮物 白和え 御飯 卵スープ 492Kcal
1/6 (火)	さばの文化干し 小松菜とえのきのお浸し 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 539Kcal	けんちんそば さつま芋の甘煮 菜の花とツナのサラダ フリン 580Kcal	チーズケーキ 82Kcal 	回鍋肉風炒め 焼餃子 中華サラダ 御飯 わかめスープ 599Kcal
1/7 (水)	肉じゃが いんげんとコーンのソテー 七草粥 漬物 味噌汁 リンゴジュース 384Kcal	鶏の唐揚げ 温野菜ボン酢風味 ほうれん草のくるみ和え フルーツ 御飯 味噌汁  548Kcal	抹茶ババロア 109Kcal	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 きざみとろろの青じそ和え 御飯 すまし汁 462Kcal
1/8 (木)	青菜と豚肉炒め 温泉たまご 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 526Kcal	白身魚のムニエル レモンバターソース ハムと茸の炒め物 白菜と胡瓜のサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ 504Kcal	エクレア 90Kcal	厚揚げの麻婆風味 もやしときくらげの炒め わかめと長ネギの酢味噌和え 御飯 中華スープ 551Kcal
1/9 (金)	鰯の塩焼き ほうれん草とハムの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳  552Kcal	ゆで豚のゴマだれかけ 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え ゼリー 炊き込み御飯 味噌汁  521Kcal	栗カステラ饅頭 96Kcal	豆腐とえびのオイスター炒め 青梗菜とあさりの煮物 ささみと胡瓜の中華サラダ 御飯 味噌汁 449Kcal
1/10 (土)	ピーマンとじゃが芋のカレー炒め ヨーグルト パン ミネストローネ 野菜ジュース 419Kcal	塩焼きそば シューマイ 小松菜としらすの和え物 フルーツ すまし汁 465Kcal	りんごゼリー  77Kcal	鶏肉の照り焼き 蓮根のみそ炒め いんげんのマヨ和え 御飯 すまし汁 570Kcal

週間献立予定表

2026年01月11日(日)～2026年01月17日(土)
サニーステージ星川

常食

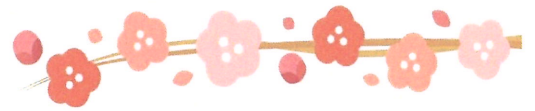


日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/11 (日)	高野豆腐の煮物 小松菜とちくわの炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 477Kcal	八宝菜 春巻き 春雨サラダ フルーツ 御飯 中華スープ 633Kcal	チーズ蒸しパン 67Kcal 	豚肉ソテーごまだれ 車麩とかぶの煮物 卵豆腐 菜めし すまし汁 537Kcal
1/12 (月)	ウインナーと野菜の炒め 漬物 鮭雑炊 味噌汁 牛乳 497Kcal 	鶏肉の幽庵焼き 里芋の揚げ煮 ほうれん草サラダ キウイヨーグルト 御飯 しめじのスープ 611Kcal	みたらし団子風 83Kcal	白身魚のみぞれ煮 玉ねぎとピーマンの味噌炒め キャベツの生姜和え 御飯 すまし汁 414Kcal
1/13 (火)	さつま揚げの生姜醤油焼き 蕪と厚揚げの煮物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 527Kcal 	たぬきそば 茄子の塩炒め ひじきとオクラの和え物 ゼリー 526Kcal	チョコレートケーキ 104Kcal	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 494Kcal
1/14 (水)	鶏団子と野菜の煮込み ごぼうサラダ 食パン ポタージュ レモネード 461Kcal	魚のから揚げ 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 490Kcal	いちごババロア 139Kcal 	豚肉の照焼き うの花炒め 菜の花と竹輪のサラダ 御飯 味噌汁 611Kcal
1/15 (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 620Kcal	ビビンバ丼 竹の子と菜の花の煮物 カリフラワーのかにかま和え フルーツ 中華スープ 471Kcal	バースデースイーツ 63Kcal	すき焼き風肉豆腐 キャベツのソテー ほうれん草のピーナッツ和え 御飯 味噌汁 512Kcal
1/16 (金)	里芋とはんぺんの煮物 さつま揚げと白菜の炒めもの 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 472Kcal 	チキンステーキきのこあんかけ 蓮根と人参の炒め煮 水菜のおろし和え ゼリー 御飯 すまし汁 589Kcal	ドーナツ 238Kcal	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 438Kcal
1/17 (土)	野菜炒め マカロニサラダ 食パン ベーコンスープ リンゴジュース 480Kcal	味噌ラーメン カニしゅうまい 中華風サラダ フルーツ 481Kcal	☆お誕生日ケーキプレート☆ 98Kcal 	鶏肉と高野豆腐の煮物 大根おかか炒め ほうれん草のくるみ和え 御飯 味噌汁 567Kcal

週間献立予定表

2026年01月18日(日)～2026年01月24日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/18 (日)	厚揚げとなすの煮物 エリンギと椎茸の挽肉炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 536Kcal	魚の胡麻味噌焼き けんちん炒め 春菊としめじのお浸し 御飯 わらび餅 すまし汁 591Kcal	ワッフル 101Kcal	蒸し鶏の野菜あんかけ レンコンとこんにゃくの金平炒め 大根の梅肉サラダ わかめご飯 味噌汁 446Kcal
1/19 (月)	切干大根の煮物 漬物 ホタテと大根の中華雑炊 味噌汁 牛乳 355Kcal	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 デザートムース 御飯 すまし汁 639Kcal	おはぎ(つぶあん) 71Kcal	筑前煮 いんげんと玉葱のソテー ふきの土佐和え 御飯 すまし汁 525Kcal
1/20 (火)	鶏肉の南部焼ごま炒め ひじきの煮物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳 589Kcal	かき玉うどん 海老団子の煮物 かにと胡瓜の酢の物 ゼリー 505Kcal	ロールケーキ 132Kcal	さわらのコーンマヨネーズ焼 温野菜 パンプキンサラダ 御飯 コンソメスープ 589Kcal
1/21 (水)	ウインナーとジャガイモのスープ煮 ピーマンとキノコの炒め物 野菜サラダ 食パン パンプキンポタージュ レモネード 529Kcal	サバの味噌煮 炒り豆腐 春菊の胡麻和え フルーツ 御飯 すまし汁 587Kcal	ババロア 103Kcal	豚肉のカレー炒め 里芋と麩の煮物 なめたけおろし 御飯 味噌汁 525Kcal
1/22 (木)	冬瓜の含め煮 大根とブロッコリーの塩炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 439Kcal	タコライス えびのサラダ クリームスープ マンゴーヨーグルト 577Kcal	シュークリーム 135Kcal	牛肉とごぼうの煮物 ふきの金平 ツナサラダ 御飯 味噌汁 484Kcal
1/23 (金)	キャベツとさつま揚げの煮浸し 厚焼き玉子 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 535Kcal	豚肉の中華風煮込み 焼き餃子 青梗菜のナムル フルーツ 生姜ごはん 中華スープ 565Kcal	今川焼き 80Kcal	ハンバーグトマトソース ほうれん草とキノコの炒め物 マカロニサラダ 御飯 いんげんのスープ 461Kcal
1/24 (土)	ほうれん草入りオムレツ かぼちゃグラタン コンソメスープ 食パン カルピス 575Kcal	スパゲティミートソース コロッケ ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツ コンソメスープ 525Kcal	コーヒーゼリー 102Kcal	白身魚のチリソース スナックエンドウのソテー キャベツサラダ 御飯 すまし汁 438Kcal

週間献立予定表

2026年01月25日 (日)～2026年01月31日 (土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/25 (日)	つみれ煮 豚肉と里芋の味噌炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 	豆腐と魚介の旨煮 茄子のオイスター炒め ザーサイともやしのナムル 胡麻団子 御飯 中華スープ	シフォンケーキ	鶏肉の酒蒸し 春雨の炒め物 白菜のサラダ ゆかりごはん 味噌汁
	513Kcal	574Kcal	91Kcal	452Kcal
1/26 (月)	塩肉じゃが 漬物 きのこ雑炊 味噌汁 牛乳	ボークチャップ さつま芋のレーズン煮 かぶのサラダ フルーチェ 御飯 野菜スープ	おしるこ	海老団子と根菜の利休風煮 ごぼうと大豆のソテー アスパラサラダ 御飯 コンソメスープ
	445Kcal	586Kcal	82Kcal	Kcal
1/27 (火)	厚揚げの煮物 小松菜と卵の炒め物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	とろろそば 揚げ茄子のそぼろあんかけ 山菜のおろし和え ゼリー	ケーキ 	豚肉と野菜の炒め物 竹の子とわかめの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 御飯 中華スープ
	545Kcal	501Kcal	60Kcal	480Kcal
1/28 (水)	ボークビーンズ ポテトサラダ 食パン コンボタージュ レモネード 	鶏の竜田揚げ 一口がんもと竹輪の煮物 春菊のピーナッツ和え フルーツ 御飯 味噌汁	ココアプリン	麻婆茄子 えびいり餃子 もやしとブロッコリーの和え物 御飯 中華スープ
	577Kcal	637Kcal	69Kcal	509Kcal
1/29 (木)	野菜炒めカレー風味 高野豆腐の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	他人丼 車麩の煮物 しらたきのたらこ和え デザートムース 卵豆腐すまし汁	チョコクレープ 	鰯の甘酢漬け ビーフンソテー 絹さやと油揚げの胡麻和え 御飯 味噌汁
	484Kcal	504Kcal	89Kcal	547Kcal
1/30 (金)	豆腐ハンバーグ チンゲン菜としめじのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	えびと卵のチリ風炒め ピーマンと鶏肉炒め キャベツとじゃこのドレッシング和え キャラメルプリン ひじきごはん わかめスープ	たいやき	ボークソテー 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
	596Kcal	679Kcal	70Kcal	541Kcal
1/31 (土)	すごもり卵 玉ねぎとエリンギのソテー パン コンソメスープ オレンジジュース	カレーうどん けんちん炒め 酢の物 フルーツ	あんみつ 	鰯と野菜のボン酢煮 ピーマンとひき肉の塩炒め おくらのおかかあえ 御飯 味噌汁
	458Kcal	467Kcal	63Kcal	389Kcal