

週間献立予定表

2026年03月01日(日)~2026年03月07日(土)
サニーステージ星川

常食



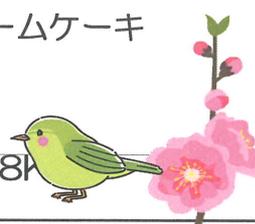
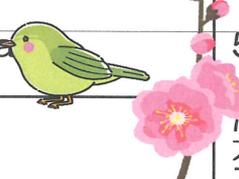
日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
3/1 (日)	さつま揚げの炒め物 小松菜の和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉のキムチ炒め チヂミ 春雨とエビの中華サラダ 杏仁豆腐 御飯 中華スープ	紅茶ケーキ	鶏肉と筍の煮物 干草焼き インゲンのくるみ和え 御飯 具だくさん汁
	477Kcal	643Kcal	62Kcal	511Kcal
3/2 (月)	はすと厚揚げの煮物 しその実 きのこ雑炊 味噌汁 牛乳	しおラーメン たけのこしゅうまい ナムル フルーツ	わらび餅	鮭のクリームソースかけ ピーマンソテー フレンチサラダ 御飯 コンソメスープ
	407Kcal	492Kcal	140Kcal	483Kcal
3/3 (火)	じゃが芋とがんもの煮物 豆腐と野菜の炒め めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳	☆ひなまつりランチ☆ 変わり梅干 豚バラの野菜巻き 筍と蓮根の煮物 さわらの野菜あんかけ フルーツ	甘酒	鶏の野菜あんかけ ピーマン炒め 中華クラゲの和え物 御飯 たまごスープ
	514Kcal	785Kcal	65Kcal	490Kcal
3/4 (水)	ミートボールのトマト煮 水菜サラダ 食パン 千切り野菜のスープ カルピス	デミグラスハンバーグ セロリの炒め物 ハムサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	マロンババロア	ぶり照焼 ぜんまいの炒り煮 わかめの酢味噌和え 御飯 すまし汁
	416Kcal	536Kcal	101Kcal	469Kcal
3/5 (木)	高野豆腐の煮物 ごぼうとこんにゃくの炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	鶏照り焼き焼丼 にんじん金平 春菊のピーナツ和え ぶどうムース 味噌汁	エクレア	肉じゃが 卵の花炒め おくらの酢の物 御飯 すまし汁
	462Kcal	563Kcal	90Kcal	550Kcal
3/6 (金)	ニラともやしの炒め物 しらす納豆 御飯 味噌汁 牛乳	エビフライとヒレカツ いんげんとハムのソテー カリフラワーの生姜和え ゼリー 御飯 味噌汁	もみじ饅頭	チンジャオロースー 焼き餃子 春雨サラダ 御飯 中華スープ
	510Kcal	545Kcal	104Kcal	532Kcal
3/7 (土)	ミートオムレツ ヨーグルトサラダ 食パン コンソメスープ リンゴジュース	塩焼きそば 春巻き ブロッコリーのオーロラサラダ フルーツ わかめのスープ	コーヒーゼリー	豚肉みぞれ煮 揚げ茄子とピーマンの味噌炒め 大根のさっぱり漬け 御飯 すまし汁
	471Kcal	532Kcal	107Kcal	541Kcal

週間献立予定表

2026年03月08日(日)～2026年03月14日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
3/8 (日)	ウインナーと野菜の炒め物 小松菜のなめたけ和え 昆布佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	白身魚のパン粉焼き ほうれん草のバター醤油炒め マリネサラダ 一口スイートポテト 御飯 コンソメスープ	ドームケーキ 	鶏の酒蒸し ごぼうとさつま揚げのピリ辛炒め 玉ねぎと春菊の和え物 御飯 すまし汁
	471Kcal	527Kcal	118Kcal	435Kcal
3/9 (月)	鶏肉と里芋の煮物 漬物 梅しらす雑炊 味噌汁 牛乳 	チキンチャップ 蓮根のガーリック炒め 豆サラダ フルーツヨーグルト つくねと野菜のスープ 御飯	ドームケーキ	鯖の味噌煮 切り昆布の煮付 南瓜サラダ 御飯 豚汁
	444Kcal	601Kcal	62Kcal	607Kcal
3/10 (火)	豆腐の和風あんかけ しめじの和え物 煮豆 御飯 すまし汁 レモネード	山菜そば 里芋のそぼろあん煮 大根サラダ ゼリー	シフォンケーキ ブルーベリーソース	豚のねぎ塩炒め 白菜の旨煮 ブロッコリーの中華サラダ 御飯 春雨スープ
	427Kcal	507Kcal	125Kcal	561Kcal
3/11 (水)	ウインナーと野菜の煮込み 大根とベーコンの炒め物 フレンチトースト コンソメスープ カルピス	白身魚のムニエル 玉ねぎとハムのソテー 海草サラダ フルーツ 御飯 野菜のミルクスープ	シフォンケーキ ブルーベリーソース 	つくね焼き 小松菜の炒め煮 なすの胡麻和え 御飯 すまし汁
	600Kcal	447Kcal	88Kcal	509Kcal
3/12 (木)	車麩の煮物 人参しりしり 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	チキンクリームグラタン ゴマドレサラダ フルーツ ロールパン コンソメスープ	シュークリーム	ぶり大根 大豆とひじきの炒り煮 カリフラワーの磯和え 御飯 味噌汁
	501Kcal	543Kcal	135Kcal	478Kcal
3/13 (金)	がんもと野菜の旨煮 いんげんの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	鶏のたらこソース 揚げだし豆腐 水菜のサラダ フルーツ 生姜ごはん すまし汁	シュークリーム	厚揚げのバター醤油炒め チンゲン菜のオイスター炒め コーンサラダ 御飯 味噌汁
	478Kcal	593Kcal	81Kcal	461Kcal
3/14 (土)	ハムと野菜の炒め物 じゃが芋のカレー煮 食パン コンソメスープ リンゴジュース	和風スパゲティ コロッケ 大根サラダ パンプキンポタージュ	シュークリーム 	鰯の蒲焼 里芋の味噌だれかけ ゆかり和え 御飯 すまし汁
	483Kcal	558Kcal	79Kcal	495Kcal

週間献立予定表

2026年03月15日(日)～2026年03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
3/15 (日)	はんぺんの煮物 山菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 	酢鶏 卵ときくらげの中華炒め 塩だれキャベツ マンゴープリン 御飯 中華スープ	ケーキ	茹で豚おろしポン酢かけ スナップエンドウの醤油炒め さつま芋サラダ 御飯 すまし汁
	445Kcal	623Kcal	64Kcal	566Kcal
3/16 (月)	エビ団子の煮物 漬物 中華粥 中華スープ 牛乳	豚肉のスタミナ炒め こんにゃくのピリ辛煮 カリフラワーの中華和え フルーチェ 御飯 中華スープ	わらび餅	さばの塩焼き なすの煮浸し 絹さやの和風和え 御飯 味噌汁
	386Kcal	493Kcal	120Kcal 	457Kcal
3/17 (火)	魚河岸揚げの煮物 温泉卵 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	おかめうどん ぜんまいの煮物 ふきの辛子酢味噌和え イチゴゼリー	バナナ蒸しケーキ	鶏肉の蒸し焼き 里芋と焼豆腐の田楽 しその実和え 御飯 けんちん汁
	594Kcal	486Kcal	82Kcal	543Kcal
3/18 (水)	ミートボールのシチュー ブロッコリーときのこのソテー 食パン コンソメスープ カルピス 	エビと卵のチリソース シュウマイ チンゲン菜と木耳の炒め フルーツ 御飯 わかめスープ	チョコババロア	アジの香味焼き 大豆の煮物 ツナサラダ 御飯 味噌汁
	449Kcal	551Kcal	120Kcal	442Kcal
3/19 (木)	鶏じゃが 小松菜のわさびマヨ和え 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	かき揚げ丼 冬瓜の銀あんがけ 浅漬け デザートムース 味噌汁	抹茶ワッフル 	ポークソテーバターソース ほうれん草とベーコンのクリーム コールスローサラダ 御飯 きのこスープ
	553Kcal	513Kcal	80Kcal	605Kcal
3/20 (金)	魚肉ソーセージと野菜炒め なめたけ納豆 御飯 味噌汁 牛乳	ポークのトマトスープ煮込み カリフラワーのソテー いんげんのオーロラサラダ ゼリー パン2種	栗カステラまんじゅう	鶏肉のさっぱり煮 湯豆腐 青梗菜の和え物 御飯 すまし汁
	478Kcal	453Kcal	96Kcal	399Kcal
3/21 (土)	セロリとウインナーの炒め物 ストロベリーヨーグルト 食パン 大豆とトマトの具だくさんスープ レモネード 	京風にゅうめん 竹輪の磯部揚げ 茄子の和風サラダ フルーツ	ぶどうゼリー	鶏肉のクリーム煮 ミニロールキャベツ ほうれん草のマリネ 御飯 コンソメスープ
	408Kcal	384Kcal	39Kcal	576Kcal

週間献立予定表

2026年03月22日(日)～2026年03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
3/22 (日)	お麩の卵とし 小松菜のごまみそ和え 昆布の佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	めばるの梅味噌焼 ひきの煮物 大根の甘酢和え 一口蒸しパン 御飯 かきたま汁	ワッフル	回鍋肉 えびシュウマイ ブロッコリーと帆立のサラダ 御飯 中華スープ
	509Kcal	540Kcal	73Kcal	655Kcal
3/23 (月)	つみれの煮物 漬物 鮭雑炊 味噌汁 牛乳	チキンマーマレード焼き ナスのペペロン風炒め シーフードサラダ ムース 御飯 豆乳スープ	ワッフル	鶏肉の南部焼 れんこん金平 春菊の和え物 御飯 すまし汁
	433Kcal	610Kcal	118Kcal	558Kcal
3/24 (火)	鶏肉とさつま揚げの炒め煮 茄子の山椒焼き いんげんの和え物 御飯 味噌汁 牛乳	五目きつねそば かぶの煮物 白和え レモンゼリー	キャラメルケーキ	カレーの野菜あんかけ にら饅頭 のり奴 御飯 中華スープ
	580Kcal	409Kcal	99Kcal	460Kcal
3/25 (水)	南瓜とベーコンのスープ煮 れんこんのガーリック炒め 食パン クラムチャウダー カルピス	揚げ魚おろしあんかけ 蒸し鶏の香味和え 春雨の和え物 フルーツ 御飯 味噌汁	ババロア	鶏の照り焼き 白菜の煮浸し 菜の花のからしマヨ和え 御飯 すまし汁
	474Kcal	544Kcal	91Kcal	472Kcal
3/26 (木)	里芋のそぼろ煮 きゃべつと竹輪の炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	たれカツ丼 白菜のさっと煮 ひじきと枝豆のサラダ バナナムース 味噌汁	バームクーヘン	赤魚の粕漬け さつま揚げと切り昆布の煮物 いんげんのシラス和え 御飯 すまし汁
	445Kcal	571Kcal	121Kcal	456Kcal
3/27 (金)	白菜と挽肉の炒め物 大根の青しそ和え オクラ納豆 御飯 味噌汁 牛乳	白身魚の酒蒸しポン酢醤油 さつま芋の甘煮 もずく酢和え ゼリー 山菜ご飯 すまし汁	人形焼き	牛肉とごぼうのしぐれ煮 筍の土佐煮 もやしの酢の物 御飯 味噌汁
	512Kcal	526Kcal	78Kcal	428Kcal
3/28 (土)	ハムエッグ ほうれん草のソテー 食パン コンソメスープ 牛乳	味噌ラーメン 春巻き ザーサイの葱炒め フルーツ	ピーチゼリー	ほっけの塩焼き 鶏肉と大根の煮物 れんこんのワサビマヨ和え 御飯 すまし汁
	446Kcal	554Kcal	79Kcal	491Kcal

週間献立予定表



2026年03月29日 (日)～2026年04月04日 (土)
サニーステージ星川

常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
3/29 (日)	厚揚げと野菜の煮物 茄子のごま塩和え のり佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チキンフリカッセ ほうれん草とホタテ風ソテー 水菜のさっぱりサラダ プチケーキ 御飯 コンソメスープ	カステラ	肉豆腐 キャベツと小エビの炒め物 温泉卵 御飯 すまし汁
	545Kcal	570Kcal	116Kcal	561Kcal
3/30 (月)	厚揚げとふきの煮物 帆立粥 味噌汁 牛乳	赤魚の山椒焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のポン酢和え ムース 御飯 すまし汁	水ようかん	タンドリーチキン きのこの炒め物 カラフルサラダ 御飯 コンソメスープ
	483Kcal	464Kcal	62Kcal	467Kcal
3/31 (火)	さばの文化干し つくねの煮物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	肉うどん 白菜と油揚げの煮浸し 菜の花の酢の物 ゼリー	ババロア	豚肉のスタミナ炒め 豆腐と野菜の蒸し物 グリーンサラダ 御飯 すまし汁
	637Kcal	412Kcal	110Kcal	483Kcal

