

週間献立予定表



2026年9月1日(火) ~ 2026年9月5日(土)

【食材の都合により変更する場合があります】

		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)
朝食	9月	豚肉のみそ炒め 大根のポン酢醤油煮 煮豆 御飯 すまし汁 牛乳	じゃが芋のクリーム煮 たまごサラダ パン 千切り野菜のコンソメスープ リンゴジュース	チンゲン菜とウインナーのソテー インゲンと筍の卵とじ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	ほうれん草とキノコの炒めもの 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	パンネのトマト煮 ブロッコリーと豆のサラダ パン コンソメスープ オレンジジュース
		E 509 塩分 2.1 C 77.4 P 20.8 F 14.3	E 558 塩分 3.6 C 77.8 P 14.5 F 21.4	E 537 塩分 3.0 C 77.0 P 19.4 F 18.0	E 459 塩分 2.1 C 73.7 P 18.7 F 12.4	E 520 塩分 2.2 C 63.2 P 20.0 F 21.3
昼食	9月	たぬきそば チーズささみカツ 里芋の煮物 フルーツ	鶏のフリッター 温野菜サラダ 小松菜の胡麻和え フルーツ 御飯 味噌汁	キーマカレー インゲンのソテー カリフラワーのサラダ フルーツムース コンソメスープ	豚肉のさっぱり蒸しゴマだれ 里芋と麩の煮物 ひじきとオクラの和え物 ゼリー 五目炊き込み御飯 味噌汁	ソース焼きそば 揚げシューマイ 小松菜とじゃこの和え物 フルーツ 中華スープ
		E 560 塩分 3.8 C 91.1 P 23.6 F 11.7	E 527 塩分 2.1 C 78.4 P 21.8 F 14.6	E 499 塩分 3.8 C 78.7 P 17.8 F 14.3	E 623 塩分 4.3 C 94.1 P 22.9 F 17.7	E 507 塩分 3.6 C 70.5 P 19.8 F 16.6
おやつ	9月	パインムース	チョコババロア	シュークリーム	人形焼き	チョコクレープ
		E 45 塩分 0.2 C 8.7 P 1.1 F 1.1	E 104 塩分 0.1 C 14.4 P 3.2 F 4.1	E 135 塩分 0.2 C 11.0 P 1.3 F 9.4	E 78 塩分 0.0 C 14.9 P 1.5 F 1.4	E 89 塩分 0.1 C 9.3 P 1.0 F 5.2
夕食	9月	鰯と野菜中華炒め 海鮮餃子 春雨サラダ 御飯 中華風スープ	さわらの和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 山芋の青じそ和え 御飯 すまし汁	鶏肉と茄子の甘酢煮 ブロッコリーときのこのソテー もやしと人参の辛子酢和え 御飯 味噌汁	海老と玉葱のチリソース 白菜と厚揚げの煮物 ささみと胡瓜の中華風 御飯 わかめスープ	牛肉とゴボウの煮物 レンコンの炒めなます 春菊の桜海老和え 御飯 とろろ昆布の清汁
		E 525 塩分 3.9 C 73.3 P 21.4 F 15.7	E 488 塩分 3.1 C 63.3 P 23.8 F 15.5	E 466 塩分 2.0 C 76.8 P 22.1 F 9.0	E 481 塩分 1.9 C 70.7 P 22.5 F 9.4	E 523 塩分 2.4 C 79.7 P 15.8 F 17.2
合計	9月	E 1639 塩分 10.0 C 250.5 P 66.9 F 42.8	E 1677 塩分 8.9 C 233.9 P 63.3 F 55.6	E 1637 塩分 9.0 C 243.5 P 60.6 F 50.7	E 1641 塩分 8.3 C 253.4 P 65.6 F 40.9	E 1639 塩分 8.3 C 222.7 P 56.6 F 60.3

E…エネルギー(kcal) 塩分…食塩相当量(g) C…炭水化物(g) P…たんぱく質(g) F…脂肪(g)

サニーステージ星川/常食



週間献立予定表



2026年9月6日(日) ~ 2026年9月12日(土)

【食材の都合により変更する場合があります】

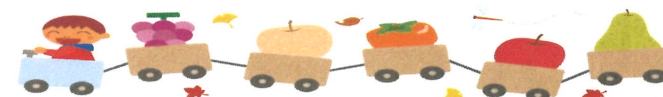
	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	肉詰め稲荷の煮物 小松菜と油揚げの炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	挽肉と野菜の炒め 漬物 梅しらす雑炊 味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と野菜の煮込み グリーンサラダ パン ポタージュ レモネード	大根とがんもの煮物 五目玉子焼き 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと白菜の炒り煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ パン マカロニスープ リンゴジュース
	E 546 塩分 2.7 C 78.2 P 19.1 F 18.2	E 458 塩分 2.8 C 65.7 P 18.8 F 14.7	E 609 塩分 2.6 C 79.8 P 30.5 F 19.2	E 490 塩分 3.0 C 64.9 P 18.7 F 18.0	E 596 塩分 3.0 C 74.6 P 21.8 F 24.4	E 490 塩分 2.7 C 77.2 P 21.5 F 11.9	E 473 塩分 2.4 C 79.9 P 10.8 F 12.4
昼食	八宝菜 揚げだし豆腐 菜の花とツナのサラダ メープルプテケーキ 御飯 卵スープ	アジの梅しそダレ焼き アサリと枝豆のかき揚げ ほうれん草とえのきのお浸し レモンゼリー 御飯 しめじのスープ	鶏南蛮うどん 茄子の塩炒め ひじきとオクラの和え物 フルーツムース	白身魚の磯辺揚げ もやしと人参のナムル さつま揚げとキャベツの炒め フルーツムース 御飯 味噌汁	スタミナそばろ井 竹の子と菜の花の煮物 ツナサラダ フルーツムース すまし汁	鶏肉のレモングラス風味 パインセオ 生春巻き フォー 御飯 すまし汁	醤油ラーメン 中華風サラダ フルーツ ミニチャーハン
	E 754 塩分 3.5 C 82.2 P 27.7 F 34.9	E 603 塩分 2.7 C 73.7 P 22.7 F 14.9	E 434 塩分 3.4 C 70.7 P 19.3 F 9.5	E 501 塩分 3.4 C 75.8 P 21.8 F 12.5	E 453 塩分 2.7 C 75.2 P 21.6 F 8.5	E 600 塩分 2.5 C 86.4 P 29.3 F 14.7	E 569 塩分 3.5 C 98.7 P 19.7 F 9.1
おやつ	チーズ蒸しケーキ	水ようかん	バナナロール	ミルクプリン	ヨーグルトケーキ	もみじまんじゅう	いちごババロア
	E 67 塩分 0.1 C 9.6 P 1.2 F 2.7	E 62 塩分 0.0 C 14.5 P 0.8 F 0.1	E 83 塩分 0.1 C 11.9 P 1.2 F 3.4	E 76 塩分 0.1 C 13.0 P 3.3 F 1.4	E 63 塩分 0.0 C 10.3 P 1.5 F 1.8	E 104 塩分 0.0 C 18.4 P 2.1 F 2.5	E 94 塩分 0.0 C 13.7 P 2.7 F 3.5
夕食	白身魚のオープン焼き 玉ねぎとピーマンのソテー キャベツのマリネ 御飯 スープ	豚肉ガーリックパン粉焼 切干大根の煮物 青菜と竹輪のサラダ ゆかり御飯 味噌汁	豚肉と野菜のオイスター炒め キャベツと浅利の中華蒸し レンコンサラダ 御飯 かき玉汁	豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 卵豆腐 御飯 すまし汁	焼き魚 きのこソース じゃが芋のそぼろ煮 なすの胡麻和え 御飯 味噌汁	鶏肉と野菜の煮物 カリフラワーのソテー 水菜とハムの和え物 御飯 味噌汁	豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーのおかか炒め ほうれん草のくるみ和え 御飯 味噌汁
	E 429 塩分 2.3 C 68.9 P 16.8 F 9.1	E 606 塩分 3.4 C 76.8 P 23.4 F 23.5	E 477 塩分 2.1 C 69.9 P 24.0 F 11.4	E 523 塩分 1.9 C 67.6 P 20.9 F 19.6	E 480 塩分 3.2 C 76.3 P 22.6 F 9.2	E 480 塩分 2.5 C 71.5 P 19.9 F 12.2	E 534 塩分 2.9 C 73.9 P 27.7 F 15.5
合計	E 1796 塩分 8.6 C 238.9 P 64.8 F 64.9	E 1729 塩分 8.9 C 230.7 P 65.7 F 53.2	E 1603 塩分 8.2 C 232.3 P 75.0 F 43.5	E 1590 塩分 8.4 C 221.3 P 64.7 F 51.5	E 1592 塩分 8.9 C 236.4 P 67.5 F 43.9	E 1674 塩分 7.7 C 253.5 P 72.8 F 41.3	E 1670 塩分 8.8 C 266.2 P 60.9 F 40.5

E…エネルギー(kcal) 塩分…食塩相当量(g) C…炭水化物(g) P…たんぱく質(g) F…脂肪(g)

サニーステージ星川/常食



週間献立予定表



2026年9月13日(日) ~ 2026年9月19日(土)

【食材の都合により変更する場合があります】

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	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	さつま揚げと白菜の炒り煮 漬物 鮭雑炊 味噌汁 牛乳	はんぺんのおろし煮 ほうれん草と蒲鉾の和え物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	野菜のポトフ ポテトサラダ パン パンプキンポタージュ 野菜ジュース	じゃが芋のベーコン炒め 冬瓜のサラダ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	キャベツとさつま揚げの煮浸し 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	ミートオムレツ オニオンスープ パン レモネード
	E 597 塩分 2.5 C 80.8 P 24.5 F 21.0	E 371 塩分 2.6 C 55.8 P 14.2 F 11.1	E 495 塩分 2.8 C 87.5 P 18.8 F 9.1	E 542 塩分 2.9 C 70.0 P 13.8 F 24.2	E 543 塩分 2.9 C 81.1 P 16.6 F 18.1	E 449 塩分 2.1 C 73.4 P 18.7 F 10.5	E 406 塩分 2.0 C 57.4 P 11.5 F 14.8
昼食	ご飯 銀だらの西京味噌焼き 刺身盛り合わせ 煮物 天ぷら盛合わせ 蕪 赤だし	豚肉のスタミナ炒め 五目煮 ほうれん草の白和え ゼリー 御飯 すまし汁	味噌豆乳うどん 根菜の煮物 かにと胡瓜の酢の物 フルーツムース	赤魚の揚げ浸し 炒り豆腐 春菊の胡麻和え フルーツ 御飯 味噌汁	オムライス ズッキーニのソテー アボカドのサラダ フルーツムース かぶぼスープ	豚肉の中華風煮込み 中華風炒り卵 青梗菜のナムル ゼリー 高菜ご飯 中華スープ	スパゲティナポリタン コロケ グリーンサラダ フルーツ コーンスープ
	E 832 塩分 4.2 C 92.2 P 49.5 F 31.2	E 583 塩分 2.5 C 94.4 P 22.9 F 12.5	E 415 塩分 2.7 C 76.0 P 17.7 F 5.2	E 549 塩分 3.6 C 80.1 P 24.2 F 14.6	E 470 塩分 3.3 C 74.5 P 18.3 F 11.6	E 610 塩分 3.1 C 91.8 P 24.4 F 16.6	E 588 塩分 3.4 C 101.0 P 20.4 F 12.3
おやつ	季節のおやつ	和のパンケーキ	誕生日ケーキ	チョコパバロア	エクレア	さつまいもまんじゅう	グレープゼリー
	E 84 塩分 0.1 C 20.0 P 1.3 F 0.1	E 62 塩分 0.2 C 9.7 P 1.2 F 2.0	E 112 塩分 0.0 C 13.3 P 1.2 F 6.0	E 94 塩分 0.0 C 13.7 P 2.7 F 3.5	E 94 塩分 0.1 C 6.4 P 2.2 F 6.5	E 104 塩分 0.1 C 20.7 P 1.5 F 1.7	E 99 塩分 0.0 C 24.6 P 0.0 F 0.1
夕食	肉じゃが キャベツのソテー 春菊のピーナッツ和え 御飯 味噌汁	鶏肉の野菜あんかけ さつま揚げの金平炒め 大根の梅肉サラダ 御飯 味噌汁	豚肉のバーベキューソース 温野菜 さつま芋のサラダ 御飯 コンソメスープ	豚肉の味噌漬焼き 里芋と麩の煮物 水菜のなめたけ和え 御飯 すまし汁	鶏肉と野菜の甘酢 ふきの甘辛炒め ツナサラダ 御飯 味噌汁	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 コンソメスープ	麻婆茄子 カニしゅうまい もやしの中華風和え物 御飯 味噌汁
	E 504 塩分 2.8 C 81.2 P 20.4 F 12.3	E 477 塩分 2.7 C 67.8 P 20.7 F 13.8	E 579 塩分 2.2 C 81.4 P 19.5 F 20.0	E 512 塩分 2.5 C 74.6 P 20.6 F 14.8	E 522 塩分 2.6 C 72.0 P 23.4 F 16.1	E 492 塩分 3.2 C 76.8 P 18.1 F 14.4	E 537 塩分 3.4 C 75.9 P 21.0 F 15.4
合計	E 2017 塩分 9.6 C 274.2 P 95.7 F 64.6	E 1493 塩分 8.0 C 227.7 P 59.0 F 39.4	E 1601 塩分 7.7 C 258.2 P 57.2 F 40.3	E 1697 塩分 9.0 C 238.4 P 61.3 F 57.1	E 1629 塩分 8.9 C 234.0 P 60.5 F 52.3	E 1655 塩分 8.5 C 262.7 P 62.7 F 43.2	E 1630 塩分 8.8 C 258.9 P 52.9 F 42.6

E…エネルギー(kcal) 塩分…食塩相当量(g) C…炭水化物(g) P…たんぱく質(g) F…脂肪(g)

サニーステージ星川/常食



週間献立予定表



2026年9月20日(日) ～ 2026年9月26日(土)

【食材の都合により変更する場合があります】

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	豚肉とじゃがいもの炒め はんぺんの煮物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	塩肉じゃが 漬物 なめたけ粥 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ 厚揚げの煮物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ ポテトサラダ パン コーンクリームスープ リンゴジュース	高野豆腐の煮物 野菜炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	小松菜とエリンギのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ なすとインゲンのソテー パン コンソメスープ 野菜ジュース
	E 478 塩分 2.4 C 75.5 P 18.8 F 12.0	E 404 塩分 3.0 C 66.2 P 16.9 F 9.2	E 570 塩分 2.1 C 88.1 P 22.4 F 15.6	E 487 塩分 2.3 C 70.1 P 18.6 F 16.0	E 506 塩分 2.2 C 72.7 P 22.2 F 15.4	E 494 塩分 1.9 C 70.6 P 22.0 F 16.1	E 456 塩分 2.1 C 50.7 P 17.5 F 21.2
昼食	海鮮ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 豆腐のサラダ フルーツ 赤だし	ポークピカタ 海老団子の煮物 大根の梅肉サラダ フルーツ 御飯 野菜スープ	きのこそば 海老カツ わかめサラダ フルーチェ	チキンタルタルソース 竹輪の煮物 春菊のピーナッツ和え 浅漬け 御飯 味噌汁	お月見カレー 里芋とがんもの煮物 トマトサラダ フルーツムース コンソメスープ	厚揚げと卵の甘辛みそ炒め ピーマンと鶏肉の香味炒め カリフラワーのドレッシング和え ミルクプリン 御飯 わかめスープ	タンメン 春巻き カリフラワーの中華和え フルーツ
	E 699 塩分 4.6 C 103.1 P 32.0 F 20.4	E 575 塩分 3.1 C 77.5 P 23.5 F 19.1	E 468 塩分 3.2 C 79.7 P 20.7 F 7.4	E 603 塩分 4.0 C 79.6 P 21.5 F 22.9	E 586 塩分 2.5 C 88.3 P 22.5 F 17.1	E 690 塩分 2.0 C 79.6 P 28.1 F 29.4	E 492 塩分 3.0 C 68.1 P 22.2 F 15.1
おやつ	祝菓子	おはぎ	バニラロース	バニラババロア	お芋しるこ	まんじゅう	コーヒーゼリー
	E 104 塩分 0.0 C 24.0 P 2.1 F 0.1	E 45 塩分 0.0 C 10.5 P 0.6 F 0.2	E 99 塩分 0.0 C 15.8 P 1.3 F 3.4	E 99 塩分 0.0 C 14.1 P 2.5 F 3.2	E 82 塩分 0.0 C 17.5 P 3.1 F 0.2	E 69 塩分 0.0 C 16.2 P 1.3 F 0.2	E 87 塩分 0.0 C 16.9 P 0.1 F 2.3
夕食	鶏肉の照り焼き 春雨とひき肉の炒め物 ミモザサラダ 御飯 味噌汁	魚のマリネ ごぼうと大豆のソテー 白菜のサラダ 御飯 コンソメスープ(青梗菜・コーン)	豚肉と野菜の炒め物 浅利の酒蒸し ブロッコリーと豆のサラダ 御飯 中華スープ	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	すき焼き風肉豆腐 ビーフンソテー インゲンと油揚げのピーナッツ和え 御飯 味噌汁	チキンソテー かぶとほうれん草のクリーム煮 大根ツナサラダ 御飯 コンソメスープ	豚肉のごま照焼き 大根とちくわの煮物 かぼちゃとえのきの和え 御飯 味噌汁
	E 496 塩分 3.2 C 68.8 P 22.1 F 14.5	E 507 塩分 2.5 C 74.9 P 24.7 F 12.8	E 522 塩分 2.0 C 68.2 P 27.8 F 16.8	E 521 塩分 1.6 C 97.2 P 19.3 F 6.1	E 583 塩分 3.8 C 80.6 P 28.1 F 16.4	E 514 塩分 3.6 C 71.8 P 20.5 F 17.3	E 581 塩分 2.8 C 80.6 P 21.3 F 18.2
合計	E 1777 塩分 10.2 C 271.4 P 75.0 F 47.0	E 1531 塩分 8.6 C 229.1 P 65.7 F 41.3	E 1659 塩分 7.3 C 251.8 P 72.2 F 43.2	E 1710 塩分 7.9 C 261.0 P 61.9 F 48.2	E 1757 塩分 8.5 C 259.1 P 75.9 F 49.1	E 1767 塩分 7.5 C 238.2 P 71.9 F 63.0	E 1616 塩分 7.9 C 216.3 P 61.1 F 56.8

E…エネルギー(kcal) 塩分…食塩相当量(g) C…炭水化物(g) P…たんぱく質(g) F…脂肪(g)

サニーステージ星川/常食



週間献立予定表

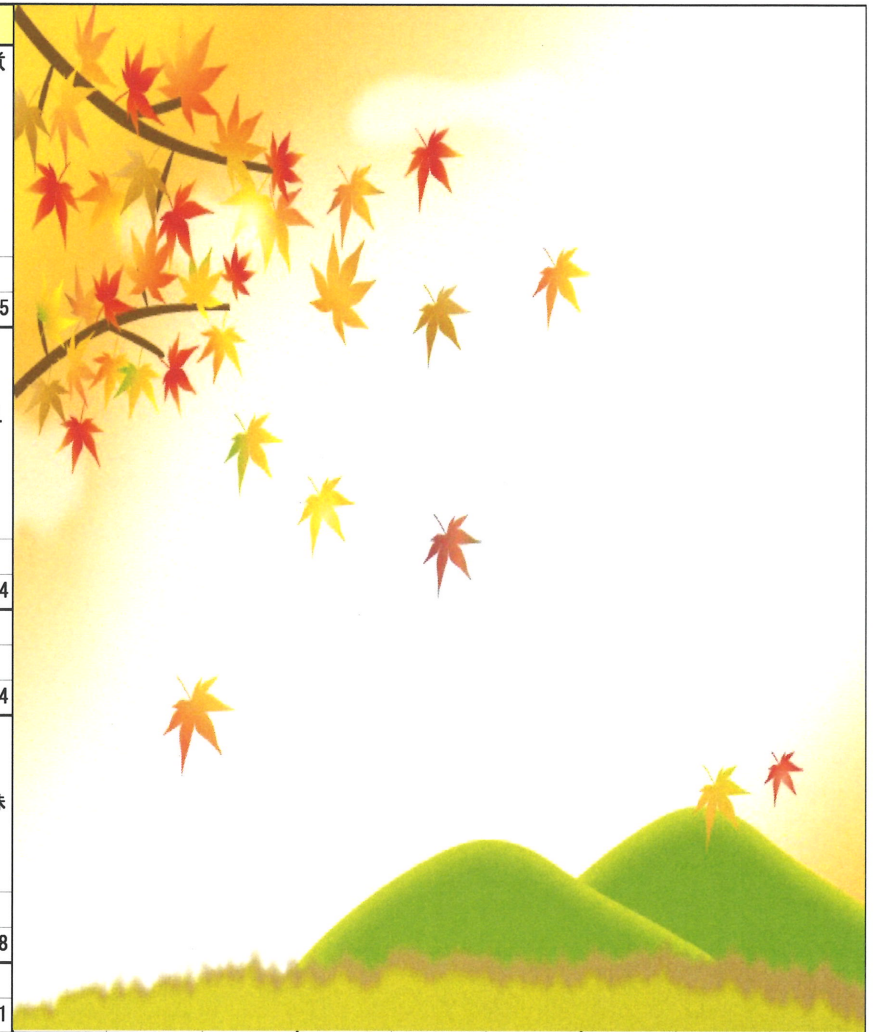


2026年9月27日(日) ～ 2026年9月30日(水)

【食材の都合により変更する場合があります】

	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
朝食	絹生揚げと野菜の煮物 ツナ玉炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とベーコンのソテー 煮豆 鶏雑炊 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の煮物 小松菜と蒲鉾の和え物 煮豆 御飯 味噌汁 牛乳	大豆とウインナーの洋風煮 スパゲティサラダ パン パンプキンポタージュ リンゴジュース
	E 590 塩分 3.3	E 391 塩分 2.6	E 495 塩分 3.0	E 553 塩分 3.6
	C 76.1 P 24.3 F 20.5	C 54.8 P 15.4 F 13.8	C 83.6 P 20.1 F 10.3	C 76.8 P 15.2 F 21.5
昼食	鯖の胡麻煮 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ミニ饅頭 御飯 コンソメスープ	魚のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー ハムのサラダ フルーツムース 御飯 オニオンスープ	カレーうどん 里芋と焼豆腐の田楽 ブロッコリーのおかか和え ココアプリン	白身魚の梅ソース 蒸野菜の胡麻味噌かけ 蒸し鶏とわかめのみぞれ和え フルーツ 御飯 味噌汁
	E 580 塩分 2.0	E 610 塩分 2.0	E 532 塩分 3.2	E 494 塩分 3.3
	C 83.5 P 21.5 F 18.0	C 83.5 P 24.8 F 21.4	C 87.3 P 23.8 F 10.9	C 78.4 P 21.6 F 9.4
おやつ	卵シフォン	あんみつ	ケーキ	今川焼き
	E 134 塩分 0.1	E 65 塩分 0.0	E 105 塩分 0.0	E 87 塩分 0.0
	C 18.4 P 2.4 F 5.7	C 15.7 P 1.0 F 0.1	C 8.5 P 1.0 F 7.4	C 19.3 P 1.8 F 0.4
夕食	和風ロールキャベツ さつま揚げの炒め 小松菜と椎茸の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 もやしと海老の炒め物 大根のフレンチドレッシング 御飯 コンソメスープ	豚肉のくわ焼き つみれと大根の煮物 きやべつの胡麻和え 御飯 味噌汁	タンドリーチキン 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
	E 429 塩分 3.5	E 503 塩分 2.8	E 525 塩分 2.7	E 492 塩分 1.8
	C 76.7 P 17.9 F 7.0	C 72.1 P 20.6 F 15.6	C 69.4 P 22.9 F 18.0	C 73.3 P 19.6 F 14.8
合計	E 1733 塩分 8.9	E 1569 塩分 7.4	E 1657 塩分 8.9	E 1626 塩分 8.7
	C 254.7 P 66.1 F 51.2	C 226.1 P 61.8 F 50.9	C 248.8 P 67.8 F 46.6	C 247.8 P 58.2 F 46.1

E…エネルギー(kcal) 塩分…食塩相当量(g) C…炭水化物(g) P…たんぱく質(g) F…脂肪(g)



サニーステージ星川/常食

