

週間献立予定表

2025年11月01日(土) ~ 2025年11月01日(土)
サニーステージ星川

常食        



11/1 (土)	目玉焼き ラタトゥイユ パン コンソメスープ 野菜ジュース 453Kcal	サンマーメン 中華サラダ れんこんの中華炒め フルーツ 477Kcal	チョコクレープ 89Kcal	鰯の生姜煮 豚肉と葱の炒め きゅうりとえのきの和え物 御飯 味付け汁 462Kcal
-------------	--	---	-------------------	---

週間献立予定表

2025年11月02日(日)～2025年11月08日(土)
サニーステージ星川

常食



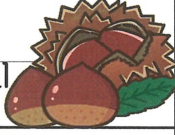
日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/2 (日)	茸と鰯のおろし煮 魚肉ソーセージ炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  489Kcal	鶏そぼろ丼 なすとピーマンの炒め 三色いなりの煮物 フルーツ すまし汁 533Kcal	施設 おやつ 	いかと卵の中華風炒め 大根と厚揚げのかにあんかけ 豆もやしナムル 菜めし 味噌汁 580Kcal
11/3 (月)	ツナとキャベツのソテー 切干大根の煮物 漬物 かに風味雑炊 味噌汁 牛乳 519Kcal	白身魚のオープン焼 ペンネのソテー ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ 611Kcal	デザートムース 36Kcal	鶏肉の白ワイン蒸し ピーマンソテー シーザーサラダ 御飯 コンソメスープ 471Kcal
11/4 (火)	豚肉のみそ焼き 大根のボン酢醤油煮 漬物 御飯 すまし汁 牛乳 513Kcal	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 438Kcal	ケーキ  173Kcal	鰯と野菜中華炒め 焼餃子 中華サラダ 御飯 ホタテ風味スープ 538Kcal
11/5 (水)	じゃが芋とベーコンのクリーム煮 マカロニサラダ ロールパン コンソメスープ リンゴジュース 536Kcal	鶏のフリッター 温野菜サラダ ほうれん草のくるみ和え フルーツ 御飯 味噌汁  549Kcal	たい焼き 70Kcal	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 Kcal
11/6 (木)	チンゲン菜とウインナーのソテー 玉ねぎと筍の卵とじ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  568Kcal	ボークカレーライス スナップエンドウのソテー カリフラワーのサラダ フルーツ コンソメスープ 544Kcal	シュークリーム 47Kcal	鶏肉と茄子の甘酢煮 ブロッコリーときこの温野菜 もやしと人参の辛子酢和え 御飯 野菜スープ  458Kcal
11/7 (金)	鰹の塩焼き ほうれん草とハムの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 539Kcal	豚肉のゴマだれ 里芋と麩の煮物 ひじきとオクラの和え物 フルーツ 五目炊き込み御飯 味噌汁 544Kcal	コーヒーゼリー  79Kcal	海老のチリソース炒め 白菜とホタテの煮物 ささみともやしの中華風 御飯 わかめスープ 460Kcal
11/8 (土)	ピーマンとじゃが芋のカレー炒め 鶏肉と大根のコンソメ煮 パン ミネストローネ 野菜ジュース 405Kcal	塩焼きそば 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  529Kcal	抹茶ワッフル 30Kcal	白身魚のマヨネーズ焼き レンコンの炒めなます ブロッコリーの桜海老和え 御飯 とろろ昆布の清汁 510Kcal

週間献立予定表

2025年11月09日(日)～2025年11月15日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/9 (日)	魚河岸揚げ煮物 小松菜と油揚げの炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	八宝菜 揚げだし豆腐 オクラのおかか和え フルーツ 御飯 すまし汁	わらび餅	豚肉のごま照焼き つの花炒め 菜の花と竹輪のサラダ 菜めし けんちん汁
	492Kcal	617Kcal	100Kcal	723Kcal
11/10 (月)	ウインナーと野菜の炒め ブロッコリーとカニカマの炒め煮 漬物 雑炊 味噌汁 牛乳	鶏肉の幽庵焼き 小海老と枝豆のかきあげ ほうれん草サラダ フルーツ 御飯 しめじのスープ	チョコババロア 	白身魚の揚げ煮 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
	570Kcal	643Kcal	91Kcal	441Kcal
11/11 (火)	鯖の胡麻焼き 無とうろろ芋 御飯 味噌汁 牛乳	焼きうどん 春巻き 中華サラダ フルーツ 御飯 すまし汁	ケーキ	牛肉と野菜のオイスター炒め 里芋と大根煮 ひじきと蓮根のマヨサラダ 御飯 かき玉汁
	530Kcal	596Kcal	83Kcal	513Kcal
11/12 (水)	鶏団子と野菜の煮込み ごぼうと茸のソテー ロールパン バターシュ カルピス 	白身魚の洋風変わり揚げ 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	たいやき	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
	567Kcal	530Kcal	52Kcal	515Kcal
11/13 (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	ビビンバ丼 竹の子と菜の花の煮物 ひじきとツナのサラダ フルーツ 御飯 すまし汁	ヨーグルトケーキ	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 
	627Kcal	435Kcal	63Kcal	502Kcal
11/14 (金)	はんぺん黄身焼き さつま揚げと白菜の炒り煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	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 しめじご飯 すまし汁	ココアプリン	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
	620Kcal	568Kcal	62Kcal	442Kcal
11/15 (土)	野菜のコンソメ煮 ほうれん草とベーコン炒め パン マカロニスープ リンゴジュース	たぬきそば 里芋と焼豆腐の田楽 オクラの和え物 フルーツ	お誕生日会 	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 大根おかか炒め ほうれん草のくるみ和え 御飯 味噌汁
	443Kcal	531Kcal	173Kcal	547Kcal

週間献立予定表

2025年11月16日(日)～2025年11月22日(土)
サニーステージ星川

常食



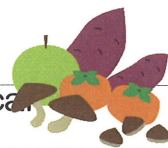
日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/16 (日)	厚揚げと野菜の煮物 エリンギと椎茸の挽肉炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	魚の金山寺味噌焼き けんちん炒め 春菊としめじのお浸し 御飯 フルーツ すまし汁	ミルクくずもち	蒸し鶏の野菜あんかけ ジャガイモとこんにゃくの金平炒め 大根の梅肉サラダ わかめご飯 味噌汁
	564Kcal	439Kcal	152Kcal	466Kcal
11/17 (月)	さつま揚げと白菜の炒り煮 切干大根の煮物 漬物 ホタテと大根粥 味噌汁 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 竹輪と里芋の煮物 ほうれん草の白和え マンゴープリン 御飯 すまし汁	デザートムース 	肉じゃが キャベツのソテー 春菊のピーナッツ和え 御飯 味噌汁
	393Kcal	572Kcal	44Kcal	538Kcal
11/18 (火)	白身魚の南部焼き はんぺん煮物 めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳	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	ロールケーキ	鱈のバーベキューソース 温野菜 かぼちゃのサラダ 御飯 コンソメスープ
	462Kcal	433Kcal	83Kcal	532Kcal
11/19 (水)	ボトフ風 コーンサラダ フレンチトースト パンブキンポタージュ 野菜ジュース 	～行楽弁当～ おにぎり 鯛味噌・金平 お新香 法蓮草の白和え 煮物	小倉まんじゅう 	鱈の揚げ浸し 炒り豆腐 春菊の胡麻和え フルーツ 御飯 味噌汁
	443Kcal	381Kcal	109Kcal	581Kcal
11/20 (木)	じゃが芋のベーコン炒め 冬瓜の含め煮 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	白身魚のフライ えびとアボカドのサラダ フルーツ バタージュース 御飯	ワッフル 	牛肉とごぼうの煮物 ふきの金平 ツナサラダ 御飯 味噌汁
	486Kcal	559Kcal	80Kcal	472Kcal
11/21 (金)	ホッケの塩焼き キャベツとさつま揚げの煮浸し 納豆 御飯 すまし汁 	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 高菜ご飯 中華スープ	いちごゼリー	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
	404Kcal	609Kcal	57Kcal	532Kcal
11/22 (土)	ミートオムレツ ポテトグラタン オニオンスープ パン カルピス	スパゲティナポリタン 蟹クリームコロッケ グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ	大学芋 	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
	588Kcal	504Kcal	109Kcal	591Kcal

週間献立予定表

2025年11月23日(日)～2025年11月29日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/23 (日)	いわしハンバーグ 豚肉と里芋の味噌炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐と鶏肉の旨煮 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	施設おやつ 	鶏肉の酒蒸し 春雨の炒め物 ミモザサラダ ゆかりごはん 味噌汁
	529Kcal	562Kcal		504Kcal
11/24 (月)	塩肉じゃが 青梗菜とツナの炒め物 漬物 なめたけ粥 味噌汁 牛乳	ボークピカタ シャーマンポテト かぶのサラダ フルーツ 御飯 野菜スープ	抹茶ババロア	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
	438Kcal	591Kcal	109Kcal 	647Kcal
11/25 (火)	ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	とろろそば がんもの煮物 山菜のおろし和え フルーツ	ケーキ 	豚肉と野菜の炒め物 にらともやしの明太炒め ブロッコリーと卵のサラダ 御飯 中華スープ
	468Kcal	517Kcal	83Kcal	535Kcal
11/26 (水)	ボークビーンズ ポテトサラダ ロールパン(マーガリン) コーンポタージュ リンゴジュース	チキン南蛮 一口がんもと竹輪の煮物 春菊のピーナッツ和え 浅漬け 御飯 味噌汁	今川焼き	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
	559Kcal	689Kcal	80Kcal	544Kcal
11/27 (木)	じゃが芋和風炒め 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 フルーツ すまし汁	ドームケーキ 	魚の甘酢漬け ピーマンソテー 絹さやと油揚げのピーナッツ和え 御飯 味噌汁
	515Kcal	493Kcal	118Kcal	537Kcal 
11/28 (金)	鰯の生姜煮 小松菜とエリンギのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	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 生姜ご飯 わかめスープ	マンゴープリン	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
	538 	613Kcal	98Kcal	543Kcal
11/29 (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	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	羊羹ロール 	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
	377Kcal	435Kcal	95Kcal	577Kcal

週間献立予定表

2025年11月30日 (日)～2025年11月30日 (日)

サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
11/30 (日)	絹生揚げと野菜の煮物 卵ときくらげの炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	白身魚のオープン焼き トマトソース かぼちゃコロッケ 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 菜めし 味噌汁
	638Kcal	577Kcal	88Kcal	426Kcal

