

# 週間献立予定表

2025年03月01日(土)  
サニーステージ星川

常食



<p>3/1 (土)</p>	<p>ポトフ エリンギのバターソテー ヨーグルト パン コンボタージュ 野菜ジュース</p> <p>506Kcal</p>	<p>ねぎラーメン 肉団子の甘酢あん キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>524Kcal</p>	<p>みたらし団子風</p>  <p>3月</p> <p>83Kcal</p>	<p>鶏肉トマト煮 蓮根の炒め物 スパゲティサラダ 御飯 味噌汁</p> <p>566Kcal</p>
--------------------	---	---	---	---

# 週間献立予定表

2025年03月02日 (日)~2025年03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
3/2 (日)	さつま揚げの炒め物 小松菜の和え物 とろろ 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 フルーツ 御飯 中華スープ	マロンババロア 	千草焼き ひじきと筍の煮物 インゲンのかきめ和え しらすご飯 具だくさん汁
	503Kcal	575Kcal	104Kcal	484Kcal
3/3 (月)	はすと厚揚げの煮物 キャベツのしその実和え きのご雑炊 味噌汁 牛乳 	☆ひなまつりランチ☆ 海鮮華ちらし 海老入り小田巻き蒸し 菜の花の菜種和え フルーツ すまし汁 	 甘酒	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
	416Kcal	557Kcal	65Kcal	428Kcal
3/4 (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	きのこうどん 竹輪の変わり揚げ 大根と胡瓜の浅漬 フルーツ	水ようかん 	鶏の中華あんかけ ピーマン炒め 中華クラゲの和え物 御飯 中華スープ
	519Kcal	449Kcal	67Kcal	480Kcal
3/5 (水)	鶏肉クリーム煮 野菜サラダ ホットロール オニオンスープ 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	紅茶ケーキ	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
	639Kcal	594Kcal	62Kcal	494Kcal
3/6 (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 フルーツ 味噌汁	おしるこ 	肉じゃが 卵の花炒め おくらの酢の物 御飯 すまし汁
	462Kcal	543Kcal	168Kcal	550Kcal
3/7 (金)	はんぺんの磯辺焼き 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 フルーツ ひじきごはん 味噌汁	南瓜プリン 	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
	521Kcal	531Kcal	118Kcal	532Kcal
3/8 (土)	ミートオムレツ 蓮根のコンソメ風味炒め ヨーグルト パン コンソメスープ リンゴジュース	塩焼きそば 春巻き カリフラワーのオーロラサラダ フルーツ わかめのスープ	ヨーグルトケーキ	豚肉みぞれ煮 揚げ茄子とピーマンの味噌炒め かぶのさっぱり漬け 御飯 すまし汁
	538Kcal	545Kcal	63Kcal	540Kcal

# 週間献立予定表

2025年03月09日(日)~2025年03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
3/9 (日)	ウインナーと野菜の炒め物 小松菜のなめたけ和え 漬物 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 フルーツ 御飯 コンソメスープ	バナナクレープ 	鶏の酒蒸し ごぼうとさつま揚げのピリ辛炒め 玉ねぎとセロリの和え物 ゆかりごはん すまし汁
	462Kcal	486Kcal	89Kcal	441Kcal
3/10 (月)	鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの土佐和え 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
	459Kcal	610Kcal 	118Kcal	627Kcal
3/11 (火)	豆腐の和風あんかけ しめじの和え物 漬物 御飯 すまし汁 牛乳	山菜そば 里芋のそぼろあん煮 大根サラダ フルーツ 稲荷	シュークリーム 	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 中華風スープ
	446Kcal	607Kcal	81Kcal	506Kcal
3/12 (水)	ウインナーと野菜の煮込み 大根とベーコンの炒め物 イタリアンサラダ 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	ショコラブッセ	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 
	656Kcal 	506Kcal	85Kcal	502Kcal
3/13 (木)	車麩の煮物 人参しりしり 	チキンクリームグラタン シャーマンポテト ゴマドレサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	和のパンケーキ 	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
	502Kcal	604Kcal	56Kcal	527Kcal
3/14 (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	鶏のたらこソース焼き 揚げだし豆腐 蒸し鶏と水菜のサラダ フルーツ 生姜ごはん 	いちごババロア	鶏肉のバター醤油焼き チゲン菜のオイスター炒め コーンサラダ 御飯 味噌汁 
	478Kcal	602Kcal	111Kcal	480Kcal 
3/15 (土)	ハムと野菜の炒め物煮 じゃが芋のカレー ミルクプリン パン コンソメスープ リンゴジュース	クリームスパゲティ クロック 海藻サラダ フルーツ ごぼうのポターシュ	☆お誕生日ケーキ☆ 	鱈の蒲焼 里芋の味噌だれかけ ゆかり和え 御飯 すまし汁 
	547Kcal	639Kcal	82Kcal	479Kcal

# 週間献立予定表

2025年03月16日(日)~2025年03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
3/16 (日)	はんぺんチーズ焼き 山菜と冬瓜の煮物 昆布の佃煮 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 フルーツ 御飯 中華スープ	ぶどうゼリー 	茹で豚おろしポン酢かけ スナップエンドウの醤油マヨ炒め さつま芋サラダ 菜めし すまし汁
	505Kcal	553Kcal	74Kcal	623Kcal
3/17 (月)	エビ団子の煮物 こんにゃくのピリ辛炒め 中華粥 中華スープ 牛乳	豚肉のスタミナ炒め ツナ入りごぼう炒め カリフラワーの中華和え マンゴープリン 御飯 中華スープ	まんじゅう	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
	395Kcal	595Kcal	81Kcal	461Kcal
3/18 (火)	魚河岸揚げの煮物 温泉卵 しその実和え 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 フルーツ	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
	524Kcal	489Kcal	82Kcal	553Kcal
3/19 (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 ツナサラダ トースト コンソメスープ カルピス	エビと野菜のチリソース シュウマイ チンゲン菜と木耳の卵炒め フルーツ 御飯 わかめスープ	芋ようかん 	アジの香味焼き 大豆の煮物 マカロニサラダ 御飯 味噌汁
	551Kcal	560Kcal	50Kcal	472Kcal
3/20 (木)	鮭の柚子庵焼 小松菜のわさびマヨ和え とろろめかぶ 御飯 味噌汁 牛乳	天丼 冬瓜の銀あんがけ 浅漬け フルーツ 味噌汁	クリームコンフェ	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
	500Kcal	491Kcal	80Kcal	578Kcal
3/21 (金)	魚肉ソーセージと野菜炒め おぐらの塩昆布和え なめたけ納豆 御飯 味噌汁 牛乳	ボークのトマト煮込み いんげんのオーロラサラダ カリフラワーのソテー シーフードのピラフ パンプキンポタージュ	スイートポテト	鶏肉のさっぱり煮 湯豆腐 青梗菜の和え物 御飯 すまし汁
	499Kcal	659Kcal	80Kcal	411Kcal
3/22 (土)	セロリとウインナーの炒め物 大豆とトマトのスープ煮 ブルーチェ パン コンソメスープ 野菜ジュース	京風にゅうめん 竹輪の磯部揚げ 茄子とトマトのサラダ フルーツ	エクレア	鶏肉のチリソース煮 海鮮餃子 ほうれん草のザーサイ和え 御飯 中華スープ
	411Kcal	395Kcal	90Kcal	612Kcal

# 週間献立予定表

2025年03月23日(日)~2025年03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
3/23 (日)	お麩の卵とし ブロccoliのくるみ和え 昆布の佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 506Kcal	めばるの梅味噌焼 心きの煮物 大根の甘酢和え フルーツ 御飯 かきたま汁 530Kcal	抹茶ワッフル 80Kcal 	回鍋肉 えびシュウマイ ブロccoliと帆立のサラダ グリンピースご飯 中華スープ 682Kcal
	つみれの煮物 長いものわさび醤油 鮭雑炊 味噌汁 牛乳 459Kcal 	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 ピクルス 御飯 豆乳スープ 608Kcal	りんごケーキ 111Kcal	鱈の葱味噌焼き れんこん金平 春菊の和え物 御飯 すまし汁 511Kcal
3/25 (火)	じゃが芋とがんもの煮物 茄子の山椒焼き いんげんの和え物 御飯 味噌汁 牛乳 540Kcal	五目きつねそば かぶの煮物 白和え フルーツ 535Kcal 	いちごババロア 109Kcal	カレイの野菜あんかけ なら鰻頭 キムチ奴 御飯 中華スープ 484Kcal
	南瓜とベーコンのスープ煮 れんこんのガーリック炒め フルーチェ サンドイッチ クラムチャウダー カルピス 614Kcal	揚げ魚おろしあんかけ 蒸し鶏のボン酢添え 春雨の和え物 フルーツ 御飯 味噌汁 550Kcal	お饅頭 51Kcal	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 503Kcal 
3/27 (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 447Kcal 	カツ丼 キャベツのさっと煮 ひじきと枝豆のサラダ フルーツ 味噌汁 677Kcal	プリン 110Kcal 	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 443Kcal
	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 519Kcal	白身魚の酒蒸しボン酢醤油 さつま芋の甘煮 もずく酢和え フルーツ 山菜ご飯 すまし汁 635Kcal 	今川焼き 87Kcal	牛肉とごぼうのしぐれ煮 筍の土佐煮 もやし酢の物の物 御飯 味噌汁 434Kcal
3/29 (土)	ハムエッグ ほうれん草のソテー ヨーグルト パン コンソメスープ 牛乳 428Kcal 	味噌ラーメン ささみのシソ巻き揚げ ザーサイの葱炒め マンゴープリン 546Kcal	コーヒーゼリー 74Kcal	ほっけの塩焼き 鶏団子と大根の煮物 れんこんの明太マヨ和え 御飯 すまし汁 532Kcal



# 週間献立予定表

2025年03月30日(日)~2025年04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
3/30 (日)	絹揚げと野菜の煮物 たたききゅうり 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	鶏のフリッター ほうれん草とホタテ風ソテー 水菜のさっぱりサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	ワッフル  	肉豆腐 キャベツとエビの炒め物 温泉卵 わかめご飯 すまし汁
	532Kcal	456Kcal	73Kcal	502Kcal
3/31 (月)	厚揚げとふきの煮物 白菜の和風炒め 帆立粥 味噌汁 牛乳 	めばるの山椒焼き さつまいもの煮物 青梗菜のポン酢和え 漬物 枝豆ご飯 すまし汁	フルーチェ風デザート	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
	401Kcal	498Kcal	36Kcal	499Kcal

