

週間献立予定表

2024年07月1日(月)～2024年07月06日(土)
サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|------------|--|--|------------|--|
| | | | | |
| 7/1 (月) | ツナとキャベツのソテー 切干大根の煮物 昆布豆腐 かみ風味雑炊 味噌汁 牛乳 | 白身魚のオープン焼 ペンネのソテー グリーンサラダ フルーツ パン クラムチャウダー | ミルクレープ | 鶏肉の白ワイン蒸し ビーマンソテー シーザーサラダ 漬物 御飯 コソメスープ |
| | 589kcal | 449kcal | 62kcal | 746kcal |
| 7/2 (火) | 豚肉のみそ焼き 大根のボン酢醤油煮 長芋オクラ 御飯 すまし汁 牛乳 | サラダうどん アジの南蛮漬け 里芋の煮物 フルーツ | くずまんじゅう | 鱈と野菜中華炒め 餃子 中華サラダ 漬物 御飯 ホタテ風味スープ |
| | 541kcal | 534kcal | 48kcal | 524kcal |
| 7/3 (水) | じゃが芋とベーコンのクリーム煮 いんげんとコーンのソテー ホットロール マカロニサラダ オニオンスープ リンゴジュース | チキンカツ 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 | フルーチェ風デザート | 鱈のごまみそ焼き 高野豆腐の含め煮 山芋の青じそ和え 漬物 御飯 すまし汁 |
| | 727kcal | 694kcal | 36kcal | 462kcal |
| 7/4 (木) | チンゲン菜と玉葱のソテー 絹さやと筍の卵とじ 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁 牛乳 | 夏野菜とシーフードのカレー 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 オニオンスープ | みたらし団子風 | 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 漬物 御飯 人参スープ |
| | 516kcal | 571kcal | 83kcal | 459kcal |
| 7/5 (金) | 鰯の塩焼き ほうれん草とキノコの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 | ポークソテー和風ソース 里芋と麩の煮物 ひじきとオクラの和え物 フルーツ 枝豆ごはん 味噌汁 | マドレーヌ | 海者と玉葱のチリソース 白菜とあさりの煮物 ささみと胡瓜の中華風 漬物 御飯 わかめスープ |
| | 547kcal | 655kcal | 105kcal | 417kcal |
| 7/6 (土) | ビーマンとじゃが芋のカレー炒め 鶏肉と大根の煮物 ヨーグルト パン ミネストローネ 野菜ジュース | あんかけ焼きそば 揚げシューマイ 小松菜とじゃこの和え物 フルーツ | マロンババロア | 牛肉とゴボウの煮物 レンコンの炒めなます ブロッコリーの桜海老和え 浅漬け 御飯 とろろ昆布の清汁 |
| | 491kcal | 773kcal | 104kcal | 571kcal |

週間献立予定表

2024年07月07日(日)~2024年07月13日(土)
サニーステージ星川

常食








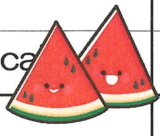

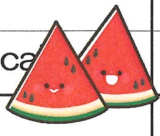
| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|-------------|--|---|-----------|--|
| 7/7 (日) | 魚河岸揚げ煮物 小松菜と油揚げの炒め煮 かぶときゅうりの浅漬 御飯 味噌汁 牛乳 | 海鮮散らし寿司 野菜の天ぷら 揚げ茄子と冬瓜の梅シユレ フルーツ 稲荷 | 水ようかん | 豚肉ガーリックパン粉焼 つの花炒め 菜の花と竹輪のサラダ 漬物 梅菜めし 豚汁 |
| | 464kcal | 845kcal | 67kcal | 706kcal |
| 7/8 (月) | ポテトとコンビーフのソテー 大豆と桜海老の煮物 のりつくす雑炊 梅しらす 味噌汁 牛乳 | 鶏肉の幽庵焼き コーンとハムのかき揚げ ほうれん草サラダ フルーツ 御飯 しめじのスープ | ショコラブチケーキ | 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 漬物 御飯 すまし汁 |
| | 465kcal | 721kcal | 140kcal | 455kcal |
| 7/9 (火) | 鱈の塩焼き 蕪と厚揚げの煮物 とろろ芋 御飯 味噌汁 牛乳 | 冷しなめこおろしそば 茄子の揚げ出し しめじとみょうがののおろし和え フルーツ 稲荷 | バナナクレープ | 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 漬物 御飯 かき玉汁 |
| | 549kcal | 632kcal | 89kcal | 511kcal |
| 7/10 (水) | 豚肉と野菜の煮込み 綿さやとかにかまのソテー ごぼうサラダ サンドイッチ ポタージュ カルピス | 揚げ魚のおろし煮 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 | 南瓜プリン | 和風ミートローフ 里芋と麩の煮物 卵豆腐 漬物 御飯 すまし汁 |
| | 596kcal | 483kcal | 118kcal | 558kcal |
| 7/11 (木) | 大根とがんもの煮物 五目玉子焼き 山菜となめこのおろし和え 御飯 味噌汁 牛乳 | 深川丼 竹の子と菜の花の煮物 ひじきとツナのサラダ フルーツ 豆腐とあさつきの清汁 | 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 漬物 御飯 すまし汁 |
| | 639kcal | 547kcal | 63kcal | 503kcal |
| 7/12 (金) | 焼きはんぺんとたらこ さつま揚げと白菜の炒り煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 | 牛肉豆腐 蓮と人参の炒め煮 水菜のおろし和え フルーツ ひじきご飯 すまし汁 | 冷やし芋ぜんざい | 鮭のちゃんちゃん焼 じゃが芋のそぼろ煮 なすの胡麻和え 漬物 御飯 とろろ汁 |
| | 401kcal | 594kcal | 97kcal | 474kcal |
| 7/13 (土) | 野菜のコンソメ煮 ほうれん草とベーコン炒め フルーツ パン マカロニスープ リンゴジュース | 味噌ラーメン 春巻き 中華風サラダ フルーツ ミニチャーハン | ドームケーキ | 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ゴーヤのおかか炒め ほうれん草のくすみ和え 漬物 御飯 味噌汁 |
| | 556kcal | 636kcal | 80kcal | 548kcal |

週間献立予定表

2024年07月14日(日)~2024年07月20日(土)
サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|-------------|---|--|--|---|
| 7/14 (日) | 厚揚げとなすの煮物 エリンギと椎茸の挽肉炒め オクラのドレッシング和え 御飯 味噌汁 牛乳  | ゴーヤチャンプルー 白身魚のフライ ブロッコリーのみぞれ和え フルーツ 御飯 ニラ玉スープ | シュークリーム | 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 漬物 わかめご飯 味噌汁 |
| | 597kcal | 560kcal | 81cal | 429kcal |
| 7/15 (月) | さつま揚げと白菜の炒り煮 切干大根の煮物 うぐいす煮豆 鮭と大根粥 味噌汁 牛乳 | 豚肉のスタミナ炒め 揚げだし豆腐 ほうれん草の白和え マンゴープリン 御飯 すまし汁(花魁・三つ葉) | ☆お誕生日ケーキプレート☆ | 海老団子とじゃが芋の煮物 春キャベツのソテー 春菊のピーナッツ和え 漬物 御飯 味噌汁  |
| | 501kcal | 632kcal | 112kcal | 435kcal |
| 7/16 (火) | 鶏の南部焼き はんぺん煮物 めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳  | カレーつけ麺 五目卵の花 かにと胡瓜の酢の物 フルーツ | いちごババロア  | サーモンソテータルタルソース 温野菜 さつま芋のサラダ 大根の洋風酢漬け 御飯 コンソメスープ |
| | 484kcal | 589kcal | 111kcal | 544kcal |
| 7/17 (水) | ミートオムレツ ほうれん草とキノコの炒め物 コーンサラダ フレンチトースト オニオングラタンスープ 野菜ジュース | 白身魚の唐揚げ 香味ダレ 豆腐のきのこあんかけ 春菊の胡麻和え フルーツ 御飯 味噌汁 | ショコラブッセ | 豚肉とセロリのカレー炒め 里芋と麩の煮物 水菜のなめだけ和え 漬物 御飯 中華スープ |
| | 440kcal | 610kcal | 85kcal | 540kcal |
| 7/18 (木) | じゃが芋のベーコン炒め 冬瓜の含め煮 小松菜とかまぼこの和え物 御飯 味噌汁 牛乳 | ミックスドリア スッキーニのソテー えびとアボカドのサラダ フルーツ クリームスープ | まんじゅう  | 豚角煮と大根煮物 いぎの金平 ツチサラダ 漬物 御飯 味噌汁 |
| | 517kcal | 599kcal | 81kcal | 641kcal |
| 7/19 (金) | 鮭の味噌焼き 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 ピーマンソテー フルーツ 高菜ご飯 中華スープ | 和のパンケーキ  | ミートローフ ほうれん草とキノコの炒め物 人参のカッテージチーズ和え 漬物 御飯 いんげんのスープ |
| | 421kcal | 649kcal | 56kcal | 594kcal |
| 7/20 (土) | ポイロイロと野菜のソテー じゃが芋の含め煮 カクテルヨーグルト オニオンスープ パン カルピス | トマトの冷製パゲティエー 南瓜コロケ キャベツとチーズの和風サラダ フルーツ コーンスープ  | ぶどうゼリー  | 韓国風煮魚 小籠包 もやしと胡瓜の和え物 漬物 御飯 味噌汁 |
| | 554kcal | 550kcal | 74kcal | 516kcal |

週間献立予定表

2024年07月21日 (日)~2024年07月27日 (土)

サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|-------------|--|---|----------|---|
| 7/21 (日) | はんぺんチーズ焼 豚肉と里芋の味噌炒め 春菊のピーナツ和え 御飯 味噌汁 牛乳 | 豆腐と豚肉の中華煮 麻婆茄子 ザーサイともやしのナムル フルーツ 御飯 中華スープ | 流しそうめん | 鶏肉の酒蒸し 春雨とひき肉の炒め物 ミモザサラダ 漬物 ゆかりごはん 味噌汁 |
| | 651kcal | 549kcal | 167kcal | 507kcal |
| 7/22 (月) | 肉じゃが 青梗菜とツナの炒め物 たいみそ なめたけ粥 味噌汁 牛乳 | チキンピカタ 海老カツ かぶのサラダ フルーツ 御飯 野菜スープ | あんみつ | 魚のマリネ こぼろと大豆のソテー アスパラサラダ 三色ピクルス 御飯 コンソメスープ |
| | 449kcal | 534kcal | 63kcal | 531kcal |
| 7/23 (火) | ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 温泉卵 御飯 味噌汁 牛乳 | 鶏ささみの辛味そば 海老団子の煮物 海藻サラダ フルーツ 稲荷 | クリームコンフェ | 豚肉と春野菜の炒め物 浅利の酒蒸し ブロッコリーと豆のサラダ 漬物 御飯 中華スープ |
| | 588kcal | 649kcal | 80kcal | 578kcal |
| 7/24 (水) | ウインナーのトマトスープ煮 ピーマンのソテー ポテトサラダ ロールサンド コーンポタージュ リンゴジュース | うな重 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 浅漬 粕汁 | スイートポテト | さわらのコーンマヨネーズ焼 中華丼 春雨サラダ 漬物 御飯 すまし汁 |
| | 624kcal | 793kcal | 124kcal | 637kcal |
| 7/25 (木) | 高野豆腐の煮物 野菜炒めカレー風味 山菜のおろし和え 御飯 味噌汁 牛乳 | 豚丼 じゃが芋とがんもの煮物 しらたきのたらこ和え フルーツ 卵豆腐としめじの清汁 | エクレア | 海老団子と根菜の利休風煮 ビーフソテー 絹さやと油揚げのピーナツ和え 漬物 御飯 味噌汁 |
| | 541kcal | 675kcal | 93kcal | 676kcal |
| 7/26 (金) | 赤魚粕漬焼き 小松菜とエリンギのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 | 海老と野菜のチリソース ピーマンと春雨のカレー炒め 空豆とキャベツのドレッシング和え フルーツ しらすご飯 すまし汁 | 抹茶ワッフル | ボークソテー じゃが芋とほうれん草のクリーム煮 大根のサラダ 漬物 御飯 コンソメスープ |
| | 536kcal | 573kcal | 80kcal | 582kcal |
| 7/27 (土) | チーズ入りスクランブルエッグ なすとアスパラのソテー ミルクプリン パン コンソメスープ 野菜ジュース | 焼きうどん 春巻き カリフラワーの中華和え フルーツ | りんごケーキ | あじの南蛮漬け 豚肉とキャベツの味噌炒め 茄子とえのきの青しそ和え 漬物 御飯 味噌汁 |
| | 523kcal | 561kcal | 111kcal | 695kcal |

週間献立予定表

2024年07月28日(日)～2024年08月03日(土)
サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|-------------|--|---|--|--|
| 7/28 (日) | 絹生揚げと野菜の煮物 卵ときくらげの炒め物 キャベツの生姜和え 御飯 味噌汁 牛乳 | 鯖の胡麻煮 かぼちゃコロケ ごぼうサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ | 抹茶ババロア | ロールキャベツのトマト煮 鶏肉とさつま揚げの炒め煮 小松菜と生椎茸の辛子和え 漬物 菜めし 味噌汁 |
| | 768kcal | 585kcal | 109kcal  | 499kcal |
| 7/29 (月) | じゃが芋とベーコンのソテー 蕪と竹輪の煮付 金時煮豆 鶏雑炊 味噌汁 牛乳 | ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのソテー 茄子とトマトのサラダ フルーツ 御飯 オニオンスープ | モンブラン | 魚のクリームソース煮 もやしと海老の炒め物 大根のフレンチドレッシング 漬物 御飯 コンソメスープ |
| | 508kcal  | 676kcal | 138kcal | 453kcal |
| 7/30 (火) | 鯖の山椒焼き 小松菜と生揚げの煮浸し オクラのおかか和え 御飯 味噌汁 牛乳 | 冷し五目うどん 里芋のそぼろあん煮 ブロッコリーの胡麻醤油和え フルーツ | プザ -ムク-ハン | 鯖の甘酢あん かにシユウマイ ビーンズサラダ 漬物 御飯 はるさめスープ |
| | 589kcal  | 458kcal | 110kcal  | 686kcal |
| 7/31 (水) | 大豆とウインナーの洋風煮 いんげんとじゃこのソテー(B) かぼちゃのサラダ ホットロール ベジタブルスープ リンゴジュース | 白身魚の唐揚げ梅りす 蒸野菜の胡麻味噌かけ ささみと茗荷のみぞれ和え フルーツ 御飯 味噌汁 | 今川焼き | 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オレンジ煮 漬物 御飯 野菜スープ  |
| | 639kcal | 505kcal | 87kcal | 563kcal |

