





週間献立予定表
 2025年1月1日(水)～2025年01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
----	----	----	-----	----

あけましておめでとうございます。
今年も心のこもったおいしいお食事を
提供させていただきます。



1/1 (水)	お雑煮 はんぺんの山椒味噌マヨ焼き オクラのお浸し れんこんの梅和え 牛乳	☆新年祝賀会☆ おせち料理 いくら 刺身の盛り合わせ 金目鯛 祝い煮しめ 赤飯 	甘酒	ぶり大根 含め煮 ほうれん草の柚子和え 漬物 御飯 味噌汁
	エネルギー 395kcal	エネルギー 713kcal	エネルギー 114kcal	エネルギー 485kcal
1/2 (木)	車麩と焼豆腐の煮物 深山とろろ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	鮭の粕漬け 高菜と切干の炒め 貝割れと長芋の和え物 フルーツ 五目ちらし寿司 とろろ昆布汁	もち (みたらし ごま)	松風焼き ぜんまいと油揚げの煮物 オクラの胡麻ドレ和え 御飯 すまし汁
	エネルギー 471kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 80kcal	エネルギー 423kcal
1/3 (金)	魚河岸揚煮物 たまねぎとエリンギ炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 	チキンカレーライス 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	プリン	鱈と野菜のボン酢煮 ピーマンと挽肉の塩炒め 白和え 御飯 味噌汁
	エネルギー 534kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 94kcal	エネルギー 443kcal
1/4 (土)	目玉焼き チキンボールのトマト煮 オレンジゼリー パン コンソメスープ 野菜ジュース	サンマーマン 水菜のサラダ れんこんとさつま揚げの煮物 フルーツ 	エクレア	豚肉ガーリックパン粉焼 かぶのクリーム煮 きゅうりとえのきの和え物 御飯 コンソメスープ
	エネルギー 568kcal	エネルギー 452kcal	エネルギー 93kcal	エネルギー 553kcal

2025年01月05日 (日)~2025年01月11日 (土)
サニーステージ星川

週間献立予定表

常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/5 (日)	豚肉のみそ焼き 魚肉ソーセージ炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉の甘酢あん 茄子の揚げ出し ポテトサラダ フルーツ 御飯 すまし汁	抹茶入り水ようかん	白身魚の黄身焼き 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
	エネルギー 560kcal	エネルギー 591kcal	エネルギー 95kcal	エネルギー 537kcal
1/6 (月)	なすと肉団子の煮物 切干大根の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	白身魚のパン粉焼き パンネのソテー ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ パン クラムチャウダー	ワッフル	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
	エネルギー 560kcal	エネルギー 509kcal	エネルギー 81kcal	エネルギー 474kcal
1/7 (火)	絹生揚げと野菜の煮物 小松菜とえのきのお浸し 漬物 七草粥 すまし汁 牛乳	けんちんうどん さつまいもの甘煮 菜の花とツナのサラダ フルーツ	くずまんじゅう	白身魚中華風味揚げ 焼餃子 中華サラダ 御飯 ホタテ風味スープ
	エネルギー 421kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 48kcal	エネルギー 589kcal
1/8 (水)	野菜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 コンソメスープ リンゴジュース	チキンフリカッセ 温野菜サラダ ほうれん草のくるみお和え フルーツ 御飯 味噌汁	フルーチェ風デザート	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
	エネルギー 628kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 36kcal	エネルギー 496kcal
1/9 (木)	青菜とウインナーのソテー 冬瓜の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	魚のカレームニエル ハムと卵の炒め物 白菜と胡瓜のサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	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温野菜 もやしと人参の辛子酢和え 御飯 味噌汁
	エネルギー 505kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 105kcal	エネルギー 459kcal
1/10 (金)	鰯の塩焼き ほうれん草とハムの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉のゴマだれ 里芋と麩の煮物 キャベツと若布のお浸し フルーツ 五目炊き込み御飯 味噌汁	マドレーヌ	豆腐とえびの中華炒め 青梗菜とあさりの煮物 ささみと胡瓜の中華サラダ 御飯 わかめスープ
	エネルギー 565kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 105kcal	エネルギー 470kcal
1/11 (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 ヨーグルト パン ミネストローネ 野菜ジュース	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 すまし汁	マロンババロア	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 すまし汁
	エネルギー 491kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 512kcal

週間献立予定表

2025年01月12日(日)~2025年01月18日(土)

サニーステージ星川

常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/12 (日)	三色いなりの煮物 小松菜とちくわの炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	八宝菜 揚げだし豆腐 ささみと胡瓜の和え物 フルーツ 御飯 中華スープ	芋餅	豚肉ソテーごまだれ 車麩とかぶの煮物 卵豆腐 菜めし すまし汁 
	エネルギー 471kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 540kcal
1/13 (月)	ウィ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 鮭雑炊 味噌汁 牛乳	鶏肉の幽庵焼き 里芋の揚げ煮 ほうれん草サラダ フルーツ  御飯 しめじのスープ	ショコラプチケーキ	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 御飯 すまし汁
	エネルギー 569kcal	エネルギー 632kcal	エネルギー 140kcal	エネルギー 416kcal
1/14 (火)	鯖の胡麻焼き 蕪と厚揚げの煮物 とうろ芋 御飯 味噌汁 牛乳	たぬきそば 茄子の塩炒め ひじきとオクラの和え物 フルーツ 稻荷 	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 御飯 かぎ玉汁
	エネルギー 569kcal	エネルギー 680kcal	エネルギー 89kcal	エネルギー 494kcal
1/15 (水)	鶏団子と野菜の煮込み ごぼうのサラダ サラダ サンドイッチ ポターシユ カルピス 	魚の揚げ煮 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	豚肉の照焼き つの花炒め 菜の花と竹輪のサラダ 御飯 味噌汁 
	エネルギー 582kcal	エネルギー 520kcal	エネルギー 118kcal	エネルギー 634kcal
1/16 (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 カリフラワーの中華和え フルーツ 豆腐のすまし汁 	ヨーグルトケーキ	すき焼き風肉豆腐 キャベツのソテー 春菊のピーナッツ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー 627kcal	エネルギー 442kcal	エネルギー 63kcal	エネルギー 582kcal
1/17 (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 蓮根と人参の炒め煮 水菜のおろし和え フルーツ ひじきご飯 すまし汁	芋ぜんざい 	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 とうろ汁
	エネルギー 470kcal	エネルギー 642kcal	エネルギー 97kcal	エネルギー 439kcal
1/18 (土)	野菜のコンソメ煮 ほうれん草とベーコン炒め フルーチェ パン マカロニスープ  リンゴジュース	ワンタンメン 春巻き 中華風サラダ フルーツ 焼きおにぎり	☆お誕生日ケーキプレート☆ 	鶏肉と高野豆腐の治部煮 大根おかか炒め ほうれん草のくるみ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー 556kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 95kcal	エネルギー 547kcal

2025年01月19日 (日) ~ 2025年01月25日 (土)

サニーステージ星川

常食

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/19 (日)	厚揚げとなすの煮物 エリンギと椎茸の挽肉炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	魚の胡麻味噌焼き 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	カステラ	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 わかめご飯 味噌汁
	エネルギー 585kcal	エネルギー 466kcal	エネルギー 116kcal	エネルギー 424kcal
1/20 (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	シュークリーム	筑前煮 いんげんと玉葱のソテー ふきと人参の土佐和え 御飯 すまし汁 
	エネルギー 393kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 81kcal	エネルギー 486kcal
1/21 (火)	鶏肉の南部焼き 豆とひじきの煮物 めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳	かき玉うどん 海老団子の煮物 かにと胡瓜の酢の物 フルーツ	苺パバロア 	鯖のコーンマヨネーズ焼 温野菜 パンプキンサラダ 御飯 コンソメスープ
	エネルギー 507kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 111kcal	エネルギー 777kcal
1/22 (水)	ボトフ風 ピーマンとキノコの炒め物 野菜サラダ フレンチトースト パンプキンポタージュ 野菜ジュース	鮭のちゃんちゃん焼 炒り豆腐 春菊の胡麻和え フルーツ 御飯 すまし汁	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 御飯 味噌汁 
	エネルギー 535kcal	エネルギー 528kcal	エネルギー 85kcal	エネルギー 565kcal
1/23 (木)	冬瓜の含め煮 大根とブロッコリーの塩炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 	タコライス えびとアボカドのサラダ クリームスープ フルーツ	まんじゅう	牛肉とごぼうの煮物 ふきの金平 ツナサラダ 御飯 味噌汁
	エネルギー 452kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 81kcal	エネルギー 476kcal
1/24 (金)	鱈の塩焼き キャベツとさつま揚げの煮浸し 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	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	和のパンケーキ	和風おろしハンバーグ ほうれん草とキノコの炒め物 マカロニサラダ 御飯 いんげんのスープ
	エネルギー 558kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 56kcal	エネルギー 487kcal
1/25 (土)	ほうれん草入りオムレツ かぼちゃグラタン カクテルヨーグルト コンソメスープ パン カルピス	スパゲティミートソース エビフライ外付け ブロッコリーのイタリアンサラダ フルーツ コーンスープ	ぶどうゼリー 	白身魚のチリソース スナックエンドウのソテー 海藻サラダ 御飯 すまし汁
	エネルギー 708kcal	エネルギー 676kcal	エネルギー 74kcal	エネルギー 449kcal

2025年01月26日(日)~2025年01月31日(金)
サニーステージ星川

週間献立予定表

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1/26 (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	豆腐と魚介の旨煮 茄子のオイスター炒め ザーサイともやしのナムル フルーツ 御飯 中華スープ	おはぎ ❄️	鶏肉の酒蒸し 春雨の炒め物 白菜のサラダ ゆかりごはん 味噌汁
	エネルギー 613kcal	エネルギー 523kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 459kcal
1/27 (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	ポークチャップ さつまいものレーズン煮 かぶのサラダ フルーツ 御飯 野菜スープ	抹茶ワッフル ❄️	海老団子と根菜の利休風煮 ごぼうと大豆のソテー アスパラサラダ 御飯 コンソメスープ
	エネルギー 429kcal	エネルギー 664kcal	エネルギー 80kcal	エネルギー 633kcal
1/28 (火)	赤魚粕漬焼き 小松菜と卵の炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳	とろろそば 揚げ茄子のそぼろあんかけ 山菜のおろし和え フルーツ	クリームコンフェ ❄️	豚肉と野菜の炒め物 竹の子とわかめの煮物 フロッキーとチーズのサラダ 御飯 中華スープ
	エネルギー 468kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 80kcal	エネルギー 530kcal
1/29 (水)	ポークビーンズ 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	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	ココアプリン ❄️	麻婆茄子 えびいり餃子 もやしと胡瓜の和え物 御飯 中華スープ
	エネルギー 657kcal	エネルギー 689kcal	エネルギー 69kcal	エネルギー 526kcal
1/30 (木)	野菜炒めカレー風味 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 卵豆腐すまし汁	エクレア ❄️	鱈の甘酢漬け ビーフソテー 絹さやと油揚げのピーナッツ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー 523kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 93kcal	エネルギー 537kcal
1/31 (金)	豆腐ステーキ チンゲン菜とエリンギのソテー 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	タラと卵のチリ風炒め ピーマンと鶏肉炒め 空豆とキャベツのドレッシング和え フルーツ 生姜ご飯 わかめスープ	あんみつ ❄️	ポークソテー 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
	エネルギー 594kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 63kcal	エネルギー 556kcal

