

週間献立予定表

2024年10月01日(火) ~ 2024年10月05日(土)
サニーステーション星川 常食



| | | | | |
|-------------|--|---|---|--|
| 10/1 (火) | 鰯の山椒焼き 小松菜と生揚げの煮浸し 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  | 肉うどん 冬瓜の海老あんかけ ブロッコリーの胡麻醤油和え フルーツ | プザバ -ク-ハン | 厚揚げと豚肉の中華炒め シュウマイ カリフラワーのザーサイ和え 御飯 はるさめスープ |
| | 597Kcal | 440Kcal | 110Kcal | 612Kcal |
| 10/2 (水) | 大豆とウィンナーの洋風煮 いんげんとしらすのソテー かぼちゃのサラダ ホットロール ペシタブルスープ リンゴジュース | 白身魚の梅ソース 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レモン風味 御飯 野菜スープ |
| | 663Kcal | 505Kcal | 87Kcal | 549Kcal |
| 10/3 (木) | つみれの煮物 ゴーヤと豆腐の炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | ビーフカレー かにクリームコロッケ シェルマカロニサラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ | コーヒーゼリー | メバルのかぶら蒸し 牛挽と茸のオイスターソース炒め 水菜のなめたけ和え 御飯 味噌汁 |
| | 571Kcal | 758Kcal | 67Kcal | 550Kcal |
| 10/4 (金) | 鶏肉の照焼 蓮と人参の炒め煮 納豆 御飯 味噌汁 牛乳  | メルルーサのしそ風味焼き 豆腐のかにあんかけ ザーサイ入り春雨サラダ フルーツ 豚バラ炊き込みご飯 わかめスープ | ワッフル | 揚げつくねと野菜の炊き合わせ さつま揚げと白菜の炒め 山菜のおろし和え 御飯 すまし汁 |
| | 585Kcal | 540Kcal | 73Kcal | 629Kcal |
| 10/5 (土) | ツナとキャベツのソテー じゃが芋のカレー風味煮 フルーチェ パン コンソメスープ 野菜ジュース | 白湯ねぎラーメン もやしと挽肉の炒め レタス中華くらげ和え フルーツ | ミルクレーブ  | 鶏肉の白ワイン蒸し ビーマンソテー ブロッコリーとさつま芋のサラダ 御飯 コンソメスープ |
| | 542Kcal | 726Kcal | 62Kcal | 521Kcal |

週間献立予定表

2024年10月06日(日)～2024年10月12日(土)
サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|--------------|---|---|--|--|
| 10/6 (日) | 豚肉のみそ焼き 大根のポン酢醤油煮 漬物 御飯 すまし汁 牛乳  | 鶏肉のグリル さつまいものオレンジ煮 ブロッコリーのみぞれ和え フルーツ 御飯 野菜スープ | 黒糖まんじゅう | 鱈と野菜中華炒め 焼餃子 中華サラダ 御飯 ホタテ風味スープ |
| | 515Kcal | 736Kcal | 81Kcal | 520Kcal |
| 10/7 (月) | 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のきのこ和え 漬物 味噌汁 かに風味雑炊 牛乳 | さわら柚庵焼 茄子の揚げ浸し 胡麻豆腐 フルーツ 御飯 すまし汁 | くずまんじゅう  | 鶏肉とさつまいも揚げピリ辛炒め 海老と冬瓜の含め煮 もやしとメンマの和え物 御飯 スープ |
| | 508Kcal | 501Kcal | 48Kcal | 570Kcal |
| 10/8 (火) | さばの文化干し 重麩の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  | 山菜きのこそば 白身魚のフライ 長芋の酢の物 フルーツ 稲荷 | さつまいも饅頭 | 豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃのごま味噌煮 グリーンサラダ 御飯 すまし汁 |
| | 502Kcal | 670Kcal | 104Kcal | 516Kcal |
| 10/9 (水) | チキンボールのコンソメ煮 キャベツとベーコンの炒め さつまいものサラダ フレンチトースト トマトスープ リンゴジュース | 鶏肉唐揚げレモンあん 蒸野菜の胡麻風味 ブロッコリーのおろし和え フルーツ 御飯 味噌汁 | カステラ  | 鮭の南部焼き 田舎煮 刻みとろろ芋 御飯 味噌汁 |
| | 557Kcal | 605Kcal | 116Kcal | 454Kcal |
| 10/10 (木) | 竹輪と野菜の煮物 温泉卵 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | 三色丼 大根のたらこあんかけ ごぼうのサラダ フルーツ すまし汁  | オレンジゼリー | 太刀魚のハーブ焼き シャーマンポテト かぶと茸のマリネ 御飯 コンソメスープ |
| | 498Kcal | 481Kcal | 79Kcal | 622Kcal |
| 10/11 (金) | 鱈の西京焼き 長葱と茄子生姜炒め 納豆 御飯 味噌汁 牛乳  | 茹で豚おろしぼん酢 白菜と海老のオイスターソース炒め 菜の花のからし和え フルーツ きのこ山菜炊き込みご飯 味噌汁 | カスタードケーキ | 豆腐と根菜油淋ソース炒め さつまいも揚げと小松菜の煮物 いかとわかめのすみそあえ 御飯 卵スープ |
| | 533Kcal | 548Kcal | 118Kcal | 519Kcal |
| 10/12 (土) | 茸と野菜のソテー 牛肉と野菜の煮物 ヨーグルト パン トマトスープ 野菜ジュース | 海鮮あんかけ焼きそば シューマイ ナムル フルーツ 中華コーンスープ | ショコラブッセ  | 豚肉と大根のべっ甲煮 白菜と重麩の炒め 海藻サラダ 御飯 けんちん汁 |
| | 485Kcal | 679Kcal | 85Kcal | 619Kcal |

週間献立予定表

2024年10月13日(日)~2024年10月19日(土)
サニーステージ星川

常食



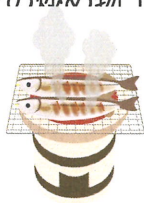




| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|--------------|---|--|---|---|
| 10/13 (日) | 肉詰め稲荷 キャベツとしらすの炒め たたき胡瓜の青しそ和え 御飯 味噌汁 牛乳 | かに玉黒酢あん 冷奴 ぜんまいと油揚げの煮物 フルーツ ご飯 中華スープ | バニラババロア | じゃが芋とツナの炒め 干草焼き 真砂和え 梅菜めし 豚汁 |
| | 475Kcal  | 618Kcal | 106Kcal | 440Kcal |
| 10/14 (月) | 白菜とソーセージのソテー 里芋の煮物 昆布の佃煮 ホタテ雑炊 きのこの味噌汁 牛乳 | ポークソテーオニオンソース ほうれん草とコーンのソテー ブロッコリーのツナ和え フルーツ 御飯 豆乳と野菜のスープ | バイクドスフレケーキ  | 鯖の味噌煮 加子とはんぺん炒め キャベツのかに風味和え 御飯 すまし汁 |
| | 442Kcal | 564Kcal | 69Kcal | 442Kcal |
| 10/15 (火) | ほっけみりん焼き 厚揚げと白菜の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 茸と蒸し鶏の酢の物 フルーツ | お誕生日会 | 鶏肉のオイスター炒め 青梗菜としめじの煮浸し 菜の花とツナのサラダ 御飯 かぎ玉汁 |
| | 503Kcal  | 563Kcal | 57Kcal | 495Kcal |
| 10/16 (水) | 豚肉と野菜のトマト煮 カリフラワーガーリックソテー マカロニサラダ ホットロール パンプキンポタージュ カルピス | 鱈の唐揚げ葱塩かけ シュウマイ きゅうりのカニカマ中華和え フルーツ 御飯 はるさめスープ | シュークリーム  | 鶏つくね照り焼き 南瓜の煮物 冷奴 御飯 一ツとあさりスープ |
| | 643Kcal | 506Kcal | 86Kcal | 525Kcal |
| 10/17 (木) | 海老団子とじゃが芋の煮物 厚焼き卵 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | 肉豆腐丼 冬瓜の海老あんかけ ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ 海苔と舞茸のスープ | もみじ饅頭 | 魚の味噌焼き はるさめの炒め物 竹輪と水菜の和え物 御飯 すまし汁 |
| | 523Kcal | 643Kcal | 104Kcal | 456Kcal |
| 10/18 (金) | 厚焼き玉子 ほうれん草としめじの炒め物 納豆 御飯 味噌汁 牛乳 | 魚のソテーバター醤油ソース 車麩と野菜の煮物 キャベツの昆布え フルーツ 炊き込み梅ご飯 すまし汁 | 水羊羹 | 筑前煮 白菜ときくらげの炒め物 かぶの酢の物 御飯 味噌汁 |
| | 479Kcal  | 513Kcal | 67Kcal | 508Kcal |
| 10/19 (土) | 牛ひき肉と野菜のソテー スクランブルエッグ フルーチェ パン ミネストローネ リンゴジュース | エリンギと鶏肉のスパゲティー かぶのクリーム煮 ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ | チョコパイ  | 家常豆腐 にらともやしの炒め 小松菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁 |
| | 557Kcal | 560Kcal | 74Kcal | 593Kcal |

週間献立予定表

2024年10月20日(日)～2024年10月26日(土)
サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|--------------|--|---|---|--|
| 10/20 (日) | 魚河岸揚げ煮物 豚肉とメンマの炒め物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳  | 秋刀魚の塩焼き 刺身盛り合わせ 空也蒸し フルーツ 栗ご飯 赤だし  | りんごゼリー | 鱈のキノコ蒸し チンゲン菜とベーコン炒め さつま芋サラダ わかめご飯 味噌汁 |
| | 529Kcal | 785Kcal | 59Kcal | 519Kcal |
| 10/21 (月) | 竹輪と野菜の塩炒め 昆布と油揚げの煮付 漬物 中華風雑炊 味噌汁 牛乳 | 和風おろしハンバーグ 湯豆腐ボン酢添え 菜の花のからし和え フルーツ 御飯 すまし汁 | 和のパンケーキ  | 豚肉のバーベキューソース かぼちゃと玉ねぎの蒸し物 ビーンズサラダ 御飯 コンソメスープ |
| | 507Kcal | 503Kcal | 62Kcal | 603Kcal |
| 10/22 (火) | 鯖の塩焼き 若竹煮 とろろ 御飯 味噌汁 牛乳 | とり天そば なら玉炒め 大根の甘酢和え フルーツ | 黒糖まんじゅう | 豚肉マスタード炒め ごぼうの卵とじ 海老のマスタードマヨ和え 御飯 味噌汁 |
| | 523Kcal | 520Kcal | 81Kcal | 634Kcal |
| 10/23 (水) | フレーンオムレツ ベーコンと白菜サラダ バケットサンド コーンチャウダー 野菜ジュース  | 豚肉の唐揚げ甘酢かけ 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 春菊のピーナツ和え フルーツ 御飯 なめこの味噌汁 | スイートポテト | 魚のねぎ塩焼き さつま揚げと青菜の煮 卵豆腐 御飯 中華スープ |
| | 483Kcal | 634Kcal | 40Kcal | 425Kcal |
| 10/24 (木) | じゃが芋とツナ炒め 大根の煮物 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | 海老卵とじ丼 茸と玉ねぎのソテー 山菜となめこのおろし和え フルーツ 吉野汁 | ぶどうゼリー | 鱈の醤油煮 人参ソリソリ 干草和え 御飯 味噌汁 |
| | 485Kcal | 472Kcal | 67Kcal | 504Kcal |
| 10/25 (金) | 鮭の柚子味噌焼き 竹輪と野菜の炒め 納豆 御飯 すまし汁 牛乳 | 麻婆茄子 じゃが芋とコーン炒め いんげんと油揚げの中華和え物 フルーツ 御飯 中華スープ | チーズ蒸しケーキ  | ボークビーンズ 茄子とエリンギのワイン蒸し きゃべつの胡麻酢和え 御飯 コンソメスープ |
| | 532Kcal | 466Kcal | 67Kcal | 494Kcal |
| 10/26 (土) | ウィンナーソテー 大根のコンソメ煮 フリン トマトと卵のスープ パン カルピス  | 焼きうどん 里芋と焼豆腐の田楽 れんこんのずんだ和え フルーツ | メイプルブチケーキ | 白身魚の甘酢あんかけ いんげんとコーンのソテー ほうれん草と竹輪わさび和え 御飯 味噌汁 |
| | 512Kcal | 555Kcal | 45Kcal | 430Kcal |

週間献立予定表

2024年10月27日(日)～2024年11月02日(土)

サニーステージ星川

常食



| 日付 | 朝食 | 昼食 | おやつ | 夕食 |
|--------------|---|---|--|---|
| 10/27 (日) | 車麩の卵とじ ツナと蓮根の炒め 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | チンジャオロースー 魚介のつま煮 春雨サラダ フルーツ 御飯 卵スープ | チョコババロア  | 蒸し鶏の胡麻だれかけ 焼きビーフン ミモザサラダ ゆかりごはん 味噌汁 |
| | 519Kcal | 628Kcal | 69Kcal | 517Kcal |
| 10/28 (月) | きんちゃく煮 小松菜としらすの和え物 漬物 たまご野菜雑炊 味噌汁 牛乳 | チキンソテーマスタードクリームソース ラタトゥイユ 大根とセロリのマリネ フルーツ 御飯 野菜のカレー風味スープ | ティラミス | めばるの煮付け 根菜きんぴら 白滝真砂和え 御飯 味噌汁 |
| | 410Kcal | 586Kcal | 57Kcal | 459Kcal |
| 10/29 (火) | 鱈の塩焼き 豆腐のホタテ風味あんかけ 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | ちゃんぽん風うどん 茄子と鶏肉の煮物 かにかまと玉ねぎサラダ フルーツ 稲荷 | 饅頭 | 豚肉の塩炒め 蒸野菜の胡麻ポン酢かけ 大根サラダ 御飯 中華スープ |
| | 516Kcal | 638Kcal | 51Kcal | 437Kcal |
| 10/30 (水) | 魚介のスープ仕立て じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ フレンチトースト コーンポタージュ リンゴジュース | フライ盛り合わせ 海老ニラ饅頭 カリフラワーの明太子和え フルーツ 御飯 味噌汁 | 抹茶ゼリー  | 鶏肉のカレームニエル さつま芋のレモン煮 ごぼうサラダ 御飯 すまし汁 |
| | 535Kcal | 659Kcal | 62Kcal | 543Kcal |
| 10/31 (木) | 車麩と豆腐の煮物 粉いき芋 漬物 御飯 味噌汁 牛乳 | シーフードのピラフ スコッチエッグ コーンとブロッコリーのサラダ フルーツボンチ パンブキンポタージュ | クリームコンフェ  | 鱈と野菜のボン酢煮 ピーマンと挽肉の塩炒め 小松菜とツナの和え物 御飯 味噌汁 |
| | 485Kcal | 953Kcal | 80Kcal | 413Kcal |

