

週間献立予定表

2024年05月1日(水)~2024年05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
5/1 (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	豚カツ 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 	鯖のにんにくみそ焼き 高野豆腐のゆめ煮 山芋の青じそ和え 漬物 御飯 すまし汁
	727Kcal	613Kcal	36Kcal	464Kcal
5/2 (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 	ビーフカレー スナックエンドウのソテー 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 フロccoli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	580Kcal	83Kcal	459Kcal
5/3 (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 鶏こぼろ御飯 味噌汁	甘酒 	海老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	658Kcal	65Kcal	417Kcal
5/4 (土)	ピ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	焼きうどん 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 フロccoliーの桜海老和え 浅漬 御飯 とろろ昆布の清汁
	491Kcal	513Kcal	104Kcal	571Kcal

週間献立予定表

2024年05月05日(日)～2024年05月11日(土)
サニーステージ星川

常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
5/5 (日)	魚河岸揚煮物 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 	酢鶏 里芋のゴマ味噌和え ザーサイ入り春雨サラダ フルーツ 御飯 きのこスープ	水ようかん	干草焼きおろし添え つのは炒め 菜の花と竹輪のサラダ 漬物 梅菜めし 豚汁
	464Kcal	629Kcal	67Kcal	672Kcal
5/6 (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 梅しらす雑炊 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
5/7 (火)	鱈の塩焼き 無と厚揚げの煮物 とろろ芋 御飯 味噌汁 牛乳	たぬきそば 茄子の揚げ出し しめじとみょうがのおろし和え フルーツ 稲荷 	おしるこ	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 かぎ玉汁
	549Kcal	734Kcal	168Kcal	511Kcal
5/8 (水)	豚肉と野菜の煮込み 絹さやとかにかまのソテー ごぼうサラダ フレンチトースト ポタージュ カルピス	バーベキュー 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	松風焼き 里芋と麩の煮物 卵豆腐 漬物 御飯 すまし汁 
	576Kcal	542Kcal	118Kcal	577Kcal
5/9 (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 	牛丼 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	444Kcal	63Kcal	503Kcal
5/10 (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	すき焼き風肉豆腐 蓮と人参の炒め煮 水菜のおろし和え フルーツ そら豆としらすのごはん すまし汁	バナナクレープ	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 味噌汁
	401Kcal	583Kcal	89Kcal	487Kcal
5/11 (土)	ほうれん草とベーコンのココット 野菜のコンソメ煮 フルーチェ パン マカロニスープ リンゴジュース	とんこつラーメン 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 ほうれん草のくるみ和え 漬物 御飯 味噌汁
	531Kcal	617Kcal	80Kcal	548Kcal

週間献立予定表

2024年05月12日(日)～2024年05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
5/12 (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 	オムライス 海老フライ シーフードサラダ ジャガ芋のポタージュ ストロベリーパフェ	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	790Kcal	81Kcal	429Kcal
5/13 (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	照り焼き豆腐ハンバーグ 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	ショコラブッセ	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	620Kcal	85Kcal	435Kcal
5/14 (火)	鶏のけしの実焼き はんぺん煮物 めかぶ 御飯 味噌汁 牛乳	おかめうどん 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
	481Kcal	447Kcal	111Kcal	544Kcal
5/15 (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 トースト オニオングラタンスープ 野菜ジュース	ビーマンの肉詰め 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	ケーキ	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
	445Kcal	657Kcal	112Kcal	540Kcal
5/16 (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 	ロコモコ丼 ズッキーニのソテー えびとアボカドのサラダ フルーツ クリームスープ	ぶどうゼリー	豚角煮と大根煮物 ふきの金平 ツチサラダ 漬物 御飯 味噌汁
	517Kcal	617Kcal	74Kcal	641Kcal
5/17 (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 ズッキーニのソテー フルーツ かしわ御飯 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	638Kcal	56Kcal	594Kcal
5/18 (土)	ポルワイナ-と野菜のソテー じゃが芋の含め煮 いちごババロア トマトスープ パン カルピス	たらこスパゲティー 南瓜コロッケ キャベツとチーズの和風サラダ フルーツ コーンスープ	まんじゅう 	白身魚のトマト煮 小籠包 もやしと胡瓜の和え物 漬物 御飯 味噌汁
	573Kcal	547Kcal	81Kcal	568Kcal

週間献立予定表

2024年05月19日 (日) ~ 2024年05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
5/19 (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 リャンパンサンスウ フルーツ 御飯 中華スープ	バナナ蒸しケーキ 	白菜と豚肉の重ね蒸し 焼きビーフン ミモザサラダ 漬物 ゆかりごはん 味噌汁
	651Kcal	580Kcal	82Kcal	554Kcal
5/20 (月)	塩肉じゃが 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 揚げシューマイ かぶのサラダ フルーツ 御飯 野菜スープ	芋ようかん	魚のマリネ ごぼうと大豆のソテー アスパラサラダ 三色ピクルス 御飯 コンソメスープ
	449Kcal	558Kcal	63Kcal	531Kcal
5/21 (火)	ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 温泉卵 味噌汁 牛乳	かき揚げそば 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	764Kcal	80Kcal	578Kcal
5/22 (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 サンドイッチ コーンポタージュ リンゴジュース	鶏ささみのチーズフライ 海鮮蒸し ブロッコリーの菜種和え フルーツ 御飯 味噌汁	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
	576Kcal	657Kcal	80Kcal	646Kcal
5/23 (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	三色丼 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	豚肉と根菜のごま風味煮物 ビーフンソテー 絹さやと油揚げのピーナツ和え 漬物 御飯 味噌汁
	541Kcal	546Kcal	93Kcal	640Kcal
5/24 (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	親子煮 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 コーンご飯 すまし汁	抹茶ワッフル 	ホークソテー 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	522Kcal	80Kcal	582Kcal
5/25 (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	塩焼きそば 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	644Kcal	111Kcal	695Kcal

週間献立予定表

2024年05月26日(日) ~ 2024年05月31日(金)
サニーステージ星川 常食



日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
5/26 (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	ロールパン ツマト煮 白身魚のフライ ごぼうサラダ フルーツ 御飯 コンソメスープ	いちごババロア 	鯖の胡麻煮 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
	531Kcal	531Kcal	531Kcal	531Kcal
5/27 (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	シーフードグラタン 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 パン ベジタブルスープ	モンブラン	蒸し鶏の葱ソースかけ 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
	531Kcal	531Kcal	531Kcal	531Kcal
5/28 (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	梅わかめうどん 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	フチバームクーヘン 	鯖の甘酢あん かにシュウマイ ビーンズサラダ 漬物 御飯 はるさめスープ
	531Kcal	531Kcal	531Kcal	531Kcal
5/29 (水)	大豆とウィンナーの洋風煮 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 三色豆のスープ リンゴジュース	白身魚のフライ 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
	531Kcal	531Kcal	531Kcal	531Kcal
5/30 (木)	ゴーヤと豆腐の炒め物 つくねの煮物 ふきの土佐和え 御飯 味噌汁 牛乳	タコライス かにクリームコロッケ シェルマカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	コーヒーゼリー 	メバルのかぶら蒸し 牛肉ときこのオイスターソース炒め 水菜のなめたけ和え 漬物 御飯 味噌汁
	531Kcal	531Kcal	531Kcal	531Kcal
5/31 (金)	鶏肉の照焼 れんこん金平 納豆 御飯 味噌汁 牛乳	メルルーサのしそ風味焼き 中華風炒り卵 ザーサイ入り春雨サラダ フルーツ ツナ入り炊き込みごはん すまし汁	ワッフル	大根と厚揚げのかにあんかけ 里芋と厚揚げの煮物 山菜のおろし和え 漬物 御飯 味噌汁
	531Kcal	531Kcal	531Kcal	531Kcal

