

# 4月献立表

サニーステージ大和

		2025/4/1 (火)	2025/4/2 (水)	2025/4/3 (木)	2025/4/4 (金)	2025/4/5 (土)		
朝食	2日 誕生日会 しらす丼 白菜の煮浸し 温泉卵 豚汁	かぶとちくわの煮物 もやしの梅かつお和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 463kcal	野菜の中華炒め なめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 438kcal	きのご雑炊 はんぺんの煮付 いんげんのマヨネーズ和え 御飯 牛乳 639kcal	なすとピーマンの味噌炒め キャベツのおかか和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 483kcal	野菜つみれの煮付 ブロッコリーのサラダ ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 413kcal		
		茄子とベーコンのトマトスバゲティ 野菜コロッケ ブロッコリーサラダ スープ 560kcal	和食一富士	白身魚のもみじおろし添え 里芋の煮物 春雨の酢の物 御飯 みそ汁 454kcal	カツ煮 ほうれん草のソテー フルーツ 御飯 みそ汁 462kcal	五目チャーハン 春巻 棒々鶏サラダ 春雨スープ 451kcal		
		あんみつ 69kcal		バナナチョコ 81kcal	黒ごま蒸しパン 122kcal	どら焼 110kcal		
おやつ		鶏肉の甘酢炒め 切昆布の煮物 チンゲン菜の和え物 御飯 みそ汁 412kcal	さばの照焼 高野豆腐の含め煮 浅漬 御飯 すまし汁 453kcal	豚肉のオイスター炒め かに入りシューマイ フルーツ 御飯 みそ汁 504kcal	鶏肉のねぎソースかけ 金平ごぼう ポテトサラダ 御飯 すまし汁	鶏肉の塩こうじ焼 里芋の煮物 白菜のトレッシング和え 御飯 みそ汁 404kcal		
夕食								
		2025/4/6 (日)	2025/4/7 (月)	2025/4/8 (火)	2025/4/9 (水)	2025/4/10 (木)	2025/4/11 (金)	2025/4/12 (土)
朝食	オムレツ コールスローサラダ ジュース パン コンソメスープ 406kcal	さつま揚げと里芋の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 401kcal	ツナじゃが 菜の花とえのきの和え物 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 452kcal	ちくわと野菜の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 340kcal	玉子雑炊 つみれの煮物 なめたけ和え 漬物 牛乳 438kcal	野菜のそぼろ煮 トレッシング和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	目玉焼 ピーナッツ和え 佃煮 ジョア 御飯 みそ汁 470kcal	
		豚肉の甘酢炒め なすの香味和え フルーツ 御飯 みそ汁 564kcal	さばの煮付 キャベツの炒め物 菜の花のお浸し 御飯 すまし汁 427kcal	サンマーマン シューマイ 中華風冷奴 ヤクルト463kcal	カレーライス シーザーサラダ メンチカツ ワカメスープ 485kcal	白身魚の南蛮漬 五目豆 大根の和え物 御飯 みそ汁 473kcal	油淋鶏 ビーフン炒め フルーツ 御飯 中華スープ 513kcal	青じそハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 御飯 みそ汁 567kcal
		おやつ 小豆ミルクかん 74kcal	お楽しみおやつ	青りんごゼリー 61kcal	はちみつ蒸しパン 100kcal	手作りプリン 85kcal	黒みつかん 70kcal	饅頭 567kcal
夕食	白身魚のごまみそ焼 金平ごぼう 赤しそ和え 御飯 すまし汁 381kcal	豚肉の柳川風 切昆布の煮物 ほうれん草の和え物 御飯 みそ汁 457kcal	赤魚のみりん焼 ひじきの煮物 オクラの梅肉和え 御飯 みそ汁 415kcal	照焼ハンバーグ れんこんの炒り煮 もやしのナムル 御飯 みそ汁 411kcal	肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 海草サラダ 御飯 みそ汁 470kcal	さわらのねぎ味噌焼き ごま豆腐 白菜のゆずしょうゆ和え 御飯 すまし汁 508kcal	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 543kcal	
		2025/4/13 (日)	2025/4/14 (月)	2025/4/15 (火)	2025/4/16 (水)	2025/4/17 (木)	2025/4/18 (金)	2025/4/19 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース コンソメスープ 366kcal	野菜の卵炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 542kcal	豚肉のもやし炒め ぼん酢和え たいみそ 牛乳 御飯 みそ汁 465kcal	肉団子の煮物 ごましょうゆ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	しらす雑炊 豆腐サンドの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 漬物 牛乳 467kcal	さつま揚げと野菜の煮物 青菜のからし和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	がんもと大根の煮付 白菜のごま和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 395kcal	
		八宝菜 細切り昆布とさつま揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 御飯 スープ 430kcal	マカロニグラタン さっぱりサラダ フルーツ 黒糖ロール スープ 475kcal	けんちんうどん 大学芋 枝豆のみぞれ和え ヤクルト 589kcal	鶏肉の竜田揚げ 金平ごぼう ナムル 御飯 みそ汁 520kcal	豚肉となすのあっさりボン酢炒め 里芋の土佐煮 フルーツ 御飯 すまし汁 538kcal	あじフライ ふきの含め煮 ひじきサラダ 御飯 みそ汁 570kcal	チキンピカタ 大豆と昆布の煮物 かぼちゃサラダ 御飯 みそ汁 524kcal
		おやつ キャラメルプリン 93kcal	ロールケーキ 127kcal	牛乳寒天いちごソースかけ 58kcal	コーヒーゼリー 44kcal	白玉ぜんざい 538kcal	紅茶ケーキ 115kcal	ミルクティーゼリー 79kcal
夕食	さばのカレー風味焼 れんこんの煮物 煮豆 御飯 みそ汁 545kcal	豚肉のチャプチェ 冬瓜の中華煮 もやしの和え物 御飯 みそ汁 567kcal	回鍋肉 かニ入りシューマイ なめたけおろし 御飯 すまし汁 474kcal	チャンプルー かぼちゃの甘煮 白菜のわさび和え 御飯 みそ汁 511kcal	親子煮 ふろふき大根 ナムル 御飯 すまし汁 441kcal	肉じゃが オクラの梅肉和え 浅漬 御飯 みそ汁 516kcal	チンジャオロース風 シューマイ 酢の物 御飯 スープ 511kcal	
		2025/4/20 (日)	2025/4/21 (月)	2025/4/22 (火)	2025/4/23 (水)	2025/4/24 (木)	2025/4/25 (金)	2025/4/26 (土)
朝食	スクランブルエッグ ツナサラダ ジュース パン スープ 476kcal	竹輪と野菜のソテー 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 486kcal	肉詰いなりの煮付 ごまマヨ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 472kcal	里芋の煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 462kcal	かに風味雑炊 はんぺんと野菜の煮物 青菜の辛子和え 漬物 牛乳 475kcal	大根のそぼろ煮 ピーナッツ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 472kcal	さつま揚げの甘酢炒め ほうれん草の和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 416kcal	
		豚肉の梅にんにくだれ じゃがいもの煮物 三色なます 御飯 みそ汁 533kcal	鶏肉のパン粉焼 大学芋 ごま和え 御飯 すまし汁 569kcal	つくねそば(ゆず風味) 梅ささみフライ ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ 482kcal	美味しい御飯の日	チキン南蛮 高野豆腐と野菜の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 572kcal	ドライカレー 野菜コロッケ 海草サラダ スープ 543kcal	白身魚のおろしポン酢かけ フキの含め煮 オクラのおかか和え 梅しそ御飯 みそ汁 430kcal
		おやつ バナナコッタ 81kcal	水ようかん 82kcal	ココアワッフル 77kcal		バナナマフィン 138kcal	たい焼き 79kcal	抹茶ミルク寒天 小豆かけ 78kcal
夕食	白身魚と野菜の蒸し焼 とうがんのくず煮 いんげんのごま和え 御飯 みそ汁 387kcal	豚肉のねぎ塩炒め ひじきの炒り煮 ほうれん草のサラダ 御飯 みそ汁 521kcal	鶏肉の玉子とじ 切干大根の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 473kcal	豚肉の焼肉風炒め ビーフンソテー フルーツ 御飯 みそ汁 520kcal	白身魚のねぎみそ焼 大根金平 白菜の和え物 御飯 すまし汁 391	鶏肉のチリソース風 青菜と生揚げの煮浸し 酢の物 御飯 みそ汁 440kcal	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 さつまいもサラダ 御飯 みそ汁 588kcal	
		2025/4/27 (日)	2025/4/28 (月)	2025/4/29 (火)	2025/4/30 (水)	 <p>23日 美味しい御飯の日 さばの味噌煮 厚焼玉子 炊き合わせ ほうれん草の白和え フルーツ 漬物 御飯 けんちん汁</p>		
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー フレンチサラダ ジュース フレンチトースト スープ 388kcal	なすのそぼろ味噌炒め 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 529kcal	生揚げと野菜の煮物 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 424kcal	かぶの煮物 辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 403kcal				
	夕食	チキンのレモン風味グリル 金平ごぼう いんげんの和え物 御飯 かき玉汁 498kcal	豚丼 ひじきサラダ 梅風味和え みそ汁 509kcal	味噌ラーメン シューマイ かぼちゃサラダ ヤクルト 642kcal	クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ バターライス 494kcal			
おやつ	杏仁豆腐 76kcal	豆入り蒸しパン 109kcal	チョコババロア 101kcal	水辺 55kcal				
夕食	白身魚の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 416kcal	鶏肉の塩麹焼 大根ときのこの炒め物 オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁 417kcal	豚肉と白菜の旨煮 春雨の炒め物 ナムル 御飯 みそ汁 503kcal	たらの香味焼 生揚げときのこの炒め 三色なます 御飯 すまし汁 421kcal				

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)