

4月献立表

新年度のスタートです

肌寒い季節が過ぎ、うらかな暖かい季節となりました。入学式や新年度といった新たなはじまりの月でもある4月には新玉ねぎなどの“新”とつく野菜が盛りを迎えます。新たにスタートする季節を旬の野菜とともに楽しみください。



	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	
朝食	パン トマトスープ オムレツ フルーツ ジョア	御飯 ちくわの煮物 カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン コンソメスープ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と南瓜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア	
昼食	スパゲッティナポリタン じゃが芋のチーズ焼き 白菜のサラダ コンソメスープ ミニケーキ	御飯 鶏肉と野菜の揚げ出し ほうれん草のさっと煮 もずく酢 味噌汁	御飯 あじの南蛮焼き 春雨の旨煮 なめたけ和え 味噌汁	<h3>特別食</h3>		御飯 からだ元気【筋力アップ】 ひじき御飯 鶏肉とたっぷり野菜の 甘酒味噌スープ 焼き厚揚げ ごま醤油だれ ブロッコリーとツナの和え物	御飯 メンチカツ 切り昆布の煮物 卵豆腐 すまし汁
おやつ	ぶどうゼリー	どら焼き	豆乳プリン きなこソース	おにぎりせんべい		パウンドケーキ(チョコ)	塩まんじゅう
夕食	御飯 和風ハンバーグ 玉葱ソース たけのこのおおか炒め 春菊の酢味噌がけ すまし汁	御飯 助宗たらの醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え すまし汁	しょうが御飯 茹で豚 味噌だれ さつま芋金平 たたき胡瓜 すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の酒蒸し かぼちゃの含め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	麦ごはん さわらはちみつ照り焼き ピーマンの塩金平 とろろ 赤だし	
1日計	1日計: 1479kcal タバク: 52.0g 脂質: 38.5g 食塩相: 10.4g	1日計: 1510kcal タバク: 60.4g 脂質: 33.8g 食塩相: 7.8g	1日計: 1584kcal タバク: 62.6g 脂質: 48.3g 食塩相: 8.6g	1日計: 1463kcal タバク: 67.1g 脂質: 18.0g 食塩相: 4.8g	1日計: 1566kcal タバク: 64.8g 脂質: 45.8g 食塩相: 7.2g	1日計: 1626kcal タバク: 54.9g 脂質: 50.9g 食塩相: 9.5g	

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



4月献立表

2025年4月7日～4月13日

	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ スナッフえんどうの磯和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ポイルウインナー ポテトサラダ 野菜ジュース	御飯 野菜の海老炒め 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 ツナと野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 あぶらかれいの バターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	塩ラーメン かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	御飯 サーモンフライ ひじきの煮物 おくらのゆかり和え 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 焼きビーフン 白和え すまし汁	五目ちらし寿司 ごぼうのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁 りんごヨーグルト	御飯 めばるの塩麴焼き さつま芋の含め煮 わさび豆腐 味噌汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース
おやつ	抹茶ゼリー	いちごスペシャル	薄皮こしあんパン	ピーチゼリー	クリームブッセ	メープルパンケーキ	プチシュー
夕食	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め 浅漬け すまし汁	御飯 豚肉のごま焼き しろ菜の煮浸し 春雨とわかめの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆五目煮 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ほうれん草と えのきのさっと煮 白菜のゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の オイスター炒め ぜんまいの炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 五目金平 長芋の酢の物 味噌汁
1日計	1360kcal タバク:55.0g 脂質:26.4g 食塩相:7.5g	1538kcal タバク:51.0g 脂質:44.9g 食塩相:10.4g	1582kcal タバク:60.6g 脂質:42.5g 食塩相:7.2g	1515kcal タバク:59.2g 脂質:36.1g 食塩相:7.7g	1420kcal タバク:55.8g 脂質:29.8g 食塩相:7.9g	1465kcal タバク:54.1g 脂質:30.1g 食塩相:9.1g	1451kcal タバク:56.3g 脂質:32.9g 食塩相:8.9g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



4月献立表

2025年4月14日～4月20日

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 アスパラのサラダ フルーツ ジョア	御飯 白身魚のふんわり煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 オムレツ スナップえんどうのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 鮭の塩焼き なすの田楽 トマトの葱だれ すまし汁	きつねそば ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのツナ和え フルーツあんみつ	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 たけのこのおかか炒め おくらの和え物 味噌汁	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き 白菜の旨煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	チキンドリア ほうれん草のソテー コーンサラダ コンソメスープ	御飯 あぶらかれのい 香味ソース なすの田舎煮 長芋の梅だれ すまし汁	【認知症予防 長寿ごはん】 人参の押し麦ピラフ さわらの塩焼 ハニースタッドソース 春色さっぱりマリネ ヨーグルト ぶどうソース りんごの香りコンソメスープ
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ (コーヒー)	エクレア	ぼたぼた焼き(煎餅)	ショコラスペシャル	抹茶ようかん	もみじまんじゅう
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草と しめじの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ 春雨の旨煮 即席漬け 中華スープ	御飯 さばの幽庵焼き 大根の明太あん キャベツの塩昆布和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 しろ菜と ほたて風味の和え物 味噌汁	御飯 助宗たらの三つ葉あん れんこん金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ かに風味焼売 レタスのナムル 中華スープ	御飯 牛肉じゃが ピーマンの塩炒め トマトの和え物 味噌汁
1日計	1日計: 1480kcal タンパク: 55.7g 脂質: 38.4g 食塩相: 7.6g	1日計: 1631kcal タンパク: 61.0g 脂質: 42.2g 食塩相: 9.3g	1日計: 1557kcal タンパク: 61.4g 脂質: 49.8g 食塩相: 7.4g	1日計: 1436kcal タンパク: 60.8g 脂質: 36.4g 食塩相: 8.4g	1日計: 1517kcal タンパク: 52.5g 脂質: 38.8g 食塩相: 8.9g	1日計: 1624kcal タンパク: 58.8g 脂質: 39.6g 食塩相: 8.4g	1日計: 1636kcal タンパク: 53.9g 脂質: 41.1g 食塩相: 8.4g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



4 月 献 立 表

2025年4月21日～4月27日

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
							
	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 チンゲン菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ ポイルウインナー フルーツ 野菜ジュース	御飯 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト スナップえんどうのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁、フルーツ	御飯 かのにふわふわ豆腐と 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁、ヨーグルト
昼食	御飯 つくね焼き 冬瓜のほたて風味あん 枝豆腐 味噌汁	山菜たぬきうどん なすの田楽 キャベツの和え物 ピーチゼリー	特別食 	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ 菜の花のからし和え すまし汁	カレーライス 福神漬け ツナサラダ コンソメスープ ゼリー入りフルーツポンチ	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き れんこんの明太子炒め 長芋の塩昆布和え 味噌汁
おやつ	ミニピーナツパン	カステラ	パンナコッタ	牛乳プリン	ソフトクレープ(いちご)	きなこまんじゅう	コーヒーゼリー
夕食	御飯 赤魚の葱蒸し たけのこのおかか炒め かぶのしらす和え すまし汁	御飯 豚肉のコク旨炒め さつま芋の甘煮 いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 さばの照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 牛肉豆腐 なすの生姜炒め 春雨サラダ 味噌汁	御飯 白身魚のわさび醤油 切干大根の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁
1日計	1日計 1人1食:1423kcal タバク:59.7g 脂質:35.3g 食塩相:8.3g	1日計 1人1食:1591kcal タバク:39.7g 脂質:42.8g 食塩相:8.4g	1日計 1人1食:1613kcal タバク:67.7g 脂質:35.5g 食塩相:5.3g	1日計 1人1食:1675kcal タバク:63.2g 脂質:54.9g 食塩相:8.9g	1日計 1人1食:1452kcal タバク:55.3g 脂質:29.0g 食塩相:9.3g	1日計 1人1食:1445kcal タバク:59.5g 脂質:36.2g 食塩相:7.5g	1日計 1人1食:1491kcal タバク:52.6g 脂質:43.0g 食塩相:7.9g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台



4 月 献 立 表

2025年4月28日～4月30日

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)				
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 漬物 味噌汁 牛乳				
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	【昭和の日】 オムライス ハヤシソース チーズサラダ いちごゼリー 空豆のポタージュ	御飯 さわらの揚げ出し 玉子焼き 大根の塩麹漬け すまし汁				
おやつ	ドーナツ	雪の宿(煎餅)	バターケーキ				
夕食	御飯 牛肉じゃが ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ごぼうと さつま揚げの炒め物 わさび豆腐 すまし汁	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁				
1日計	エネルギー:1452kcal タンパク:45.0g 脂質:37.6g 食塩相:8.2g	エネルギー:1659kcal タンパク:55.3g 脂質:56.8g 食塩相:9.4g	エネルギー:1591kcal タンパク:70.0g 脂質:49.7g 食塩相:8.2g				

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ洋光台

