

# 4月献立表

サニーステージ大和

			2026/4/1 (水)	2026/4/2 (木)	2026/4/3 (金)	2026/4/4 (土)			
朝食	<b>1日 誕生日会</b> しらす丼 白菜の煮びたし 温泉卵 豚汁  <b>23日 美味しい御飯の日</b> 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 みそ汁		野菜の中華炒め なめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 436kcal	きのこ雑炊 ツナと大根の煮物 いんげんのマヨネーズ和え 漬物 牛乳 435kcal	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 438kcal	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 408kcal			
昼食					鶏肉のねぎソースかけ さつまいもの煮物 酢の物 御飯 みそ汁 460kcal	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 441kcal		
おやつ			さばの照焼 高野豆腐の含め煮 浅漬 御飯 みそ汁 463kcal	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 500kcal	白身魚のみみじおろし添え 金平ごぼう ポテトサラダ 御飯 みそ汁 510kcal	鶏肉の塩こうじ焼 里芋の煮物 白菜のドレッシング和え 御飯 みそ汁 402kcal			
夕食					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 347kcal	王子雑炊 肉団子と野菜の煮物 なめたけ和え 漬物 牛乳 438kcal	野菜のそぼろ煮 ドレッシング和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal		
			2026/4/5 (日)	2026/4/6 (月)	2026/4/7 (火)	2026/4/8 (水)	2026/4/9 (木)	2026/4/10 (金)	2026/4/11 (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 408kcal	豚肉と里芋の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 406kcal	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 347kcal	玉子雑炊 肉団子と野菜の煮物 なめたけ和え 漬物 牛乳 438kcal	野菜のそぼろ煮 ドレッシング和え 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 436kcal		
昼食	豚肉の甘酢炒め じゃがいもの煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 581kcal	鶏肉のパン粉焼 さつまいもの煮物 ごま和え 御飯 みそ汁 514kcal	サンマーマン シューマイ 中華風冷奴 ヤクルト 466kcal	カレーライス メンチカツ シーザーサラダ ワカメスープ 683kcal	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 515kcal	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 556kcal		
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 51kcal	はちみつ蒸しパン 100kcal	手作りプリン 55kcal	黒みつかん 70kcal	饅頭 102kcal		
夕食	白身魚のごまみそ焼 春雨の炒め物 赤しそ和え 御飯 すまし汁 362kcal	麻婆なす 切昆布の煮物 ほうれん草の和え物 御飯 中華スープ 490kcal	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	豚肉のねぎ塩炒め れんこんの炒り煮 もやしのナムル 御飯 みそ汁 508kcal	肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 海藻サラダ 御飯 みそ汁 473kcal	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 507kcal	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 548kcal		
			2026/4/12 (日)	2026/4/13 (月)	2026/4/14 (火)	2026/4/15 (水)	2026/4/16 (木)	2026/4/17 (金)	2026/4/18 (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 365kcal	豚肉の卵炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 542kcal	豚肉のもし炒め ぼん酢和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 415kcal	肉団子の煮物 ごましょうゆ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 430kcal	しらす雑炊 つみれの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 漬物 牛乳 506kcal	さつまいもと野菜の煮物 青菜のからし和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 404kcal	ベーコンと野菜の炒め物 白菜のごま和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 434kcal		
昼食	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 435kcal	マカロニグラタン さつぱりサラダ フルーツ 黒糖ロール スープ 457kcal	けんちんうどん さつまいもの甘煮 ブロッコリーのサラダ ヤクルト 552kcal	鶏肉の竜田揚げ 金平ごぼう ナムル 御飯 みそ汁 518kcal	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 みそ汁 545kcal	あじフライ ふきの含め煮 ひじきサラダ 御飯 みそ汁 653kcal	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 523kcal		
おやつ	キャラメルプリン 93kcal	ロールケーキ 126kcal	牛乳寒天いちごソースかけ 59kcal	コーヒゼリー 44kcal	白玉ぜんざい 123kcal	紅茶ケーキ 116kcal	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 544kcal	鶏肉の七味焼 冬瓜の中華煮 なめたけおろし 御飯 みそ汁 508kcal	回鍋肉 カニ入りシューマイ ほうれん草の和え物 御飯 すまし汁 492kcal	チャンプルー かぼちゃの煮物 白菜のわさび和え 御飯 みそ汁 495kcal	親子煮 ふるふき大根 菜の花のサラダ 御飯 すまし汁 414kcal	肉じゃが かぶとちくわの炒め物 浅漬 御飯 みそ汁 490kcal	チンジャオロース風 春巻 酢の物 御飯 スープ 480kcal		
			2026/4/19 (日)	2026/4/20 (月)	2026/4/21 (火)	2026/4/22 (水)	2026/4/23 (木)	2026/4/24 (金)	2026/4/25 (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 426kcal	竹輪と野菜のソテー 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 489kcal	豚肉と大根の煮物 マヨネーズ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 451kcal	じゃがいもとピーマンの味噌炒め 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 449kcal	きのこ雑炊 がんと野菜の煮物 青菜の辛子和え 漬物 牛乳 425kcal	大根のそぼろ煮 ピーナッツ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	さつまいもの甘酢炒め ほうれん草の和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 395kcal		
昼食	豚肉の梅にんにくだれ じゃがいもの煮物 なます 御飯 みそ汁 532kcal	赤魚の煮付 かぼちゃの含め煮 菜の花のお浸し 御飯 すまし汁 378kcal	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 ヤクルト 515kcal	<b>美味しい御飯の日</b> 		チキン南蛮 高野豆腐と野菜の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 606kcal	ドライカレー 野菜クロック フルーツ スープ 563kcal	白身魚のおろしボン酢かけ フキの含め煮 オクラのおかか和え 梅しそ御飯 みそ汁 429kcal	
おやつ	パンナコッタ 81kcal	水ようかん 83kcal	バナナマフィン 138kcal	ココアワッフル 77kcal	オレンジゼリー 52kcal	抹茶ミルク寒天 小豆かけ 78kcal	黒ごまプリン 90kcal		
夕食	白身魚と野菜の蒸し焼 とうがんのくず煮 白菜のごま和え 御飯 みそ汁 376kcal	照焼ハンバーグ ひじきの炒り煮 ほうれん草のサラダ 御飯 みそ汁 484kcal	鶏肉の玉子とじ 切干大根の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 472kcal	豚肉の焼肉風炒め ビーフンソテー 煮豆 御飯 みそ汁 561kcal	白身魚のねぎみそ焼 金平ごぼう 白菜の和え物 御飯 すまし汁 408kcal	豚肉の生姜炒め 青菜と生揚げの煮浸し 酢の物 御飯 みそ汁 475kcal	肉団子のポトフ 切干大根の煮物 さつまいもサラダ 御飯 みそ汁 552kcal		
			2026/4/26 (日)	2026/4/27 (月)	2026/4/28 (火)	2026/4/29 (水)	2026/4/30 (木)		
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー フレッシュサラダ ジュース フレンチトースト スープ 387kcal	なすのそぼろ味噌炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 520kcal	ポパイエッグ 青菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 474kcal	豚肉と野菜の煮物 辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 395kcal	かに風味雑炊 がんと野菜の煮物 白菜のおかか和え 漬物 牛乳 415kcal	大根のそぼろ煮 ピーナッツ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 421kcal	さつまいもの甘酢炒め ほうれん草の和え物 ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 395kcal		
昼食	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 かきたま汁 498kcal	豚丼 ひじきサラダ 梅風味和え みそ汁 522kcal	味噌ラーメン シューマイ かぼちゃサラダ ヤクルト 634kcal	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 500kcal	豚肉の香味焼 葱ソースがけ なすの煮浸し ほうれん草のピーナッツ和え 御飯 みそ汁 538kcal	野菜クロック フルーツ スープ 563kcal	白身魚のおろしボン酢かけ フキの含め煮 オクラのおかか和え 梅しそ御飯 みそ汁 429kcal		
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	ミルクティーゼリー 79kcal				
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	ロールキャベツのトマト煮 大根とツナの洋風ソテー 菜の花の和え物 御飯 コンソメスープ 436kcal	鶏肉の塩麴焼 春雨の炒め物 ナムル 御飯 みそ汁 433kcal	たらの香味焼 生揚げときのこの炒め なます 御飯 みそ汁 421kcal	鶏肉の菜種焼 五目豆 酢味噌和え 御飯 すまし汁 496kcal				

※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)