

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始まりの月でもある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(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食		御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツのしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ポタージュ スクランブルエッグ フルーツ 野菜ジュース	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょと野菜の煮物 キャベツのサラダ たいみそ 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 目玉焼き カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食		御飯 助宗たらの香味だれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 ミニケーキ	特別食 	カレーライス 福神漬け 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ りんごムース	御飯 めばるの野菜あん さつま芋金平 浅漬け 味噌汁	御飯 鱈の南蛮漬け たけのこの炒め物 おくらのゆず和え 味噌汁
おやつ		パンナコッタ	ドーナツ	エクレア	メープルパンケーキ	薄皮こしあんパン
夕食		御飯 豚肉のもろみ味噌炒め れんこん金平 長芋の甘酢漬け すまし汁	御飯 あじの柚子こしょうだれ ひじきの煮物 京五色漬け 味噌汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ かにかまサラダ 味噌汁	茶飯 おでん なすの田楽 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 牛肉じゃが 焼きビーフン 水菜のささみ和え すまし汁
1日計		1杯あたり:1559kcal タンパク:64.6g 脂質:39.1g 食塩相:8.1g	1杯あたり:1584kcal タンパク:64.2g 脂質:29.0g 食塩相:5.6g	1杯あたり:1606kcal タンパク:58.3g 脂質:46.5g 食塩相:10.0g	1杯あたり:1392kcal タンパク:46.8g 脂質:28.3g 食塩相:8.9g	1杯あたり:1503kcal タンパク:59.6g 脂質:34.5g 食塩相:6.6g

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

2026年4月6日～4月12日

	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー ほたて風味和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン クリームスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン カレー風味スープ ポイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわり真丈の和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き さつま揚げと根菜の煮物 ちんげん菜の和え物 すまし汁	スパゲッティミートソース ツナサラダ 大麦のスープ フルーツムース	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦御飯 あじのかば焼き 豆腐の抹茶田楽 紫キャベツと新玉ねぎの甘酢和え すまし汁	御飯 八宝菜 春巻き ナムル 中華スープ	ロールパン 海老マカロニグラタン コーンサラダ フルーツ トマトスープ	御飯 鶏肉の焼き南蛮 ぜんまいの炒め煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 ほっけのごま漬け焼き 金平ごぼう ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁
おやつ	プリン	黒糖まんじゅう	いちごスペシャル	星たべよ(煎餅)	ゼリー	ミニピーナツパン	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれのいわさび醤油 南瓜の甘煮 もずく酢 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の甘辛だれ 春雨の旨煮 かにかまの和え物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 大豆の炒り煮 ブロッコリーの梅かつおがけ すまし汁	御飯 豚の角煮 ピーマンとイカの炒め物 うの花 味噌汁	御飯 さわらのもろみ味噌焼き れんこんのたらこ炒め トマトの和え物 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 味噌汁
1日計	1日計 1人1食:1431kcal タバク:61.2g 脂質:32.6g 食塩相:8.6g	1日計 1人1食:1522kcal タバク:61.9g 脂質:37.1g 食塩相:8.0g	1日計 1人1食:1503kcal タバク:55.5g 脂質:34.6g 食塩相:7.9g	1日計 1人1食:1580kcal タバク:60.7g 脂質:61.5g 食塩相:9.6g	1日計 1人1食:1601kcal タバク:53.4g 脂質:55.6g 食塩相:8.7g	1日計 1人1食:1488kcal タバク:61.5g 脂質:36.6g 食塩相:7.3g	1日計 1人1食:1326kcal タバク:47.5g 脂質:25.2g 食塩相:8.0g

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

2026年4月13日～4月19日

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
							
朝食	御飯 目玉焼き アスパラのサラダ 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 ひれかつ 南瓜の煮物 白菜のゆず漬け すまし汁	【ご当地：栃木県】 ポテト入り焼きそば にらの卵焼き いちごミルクプリン 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 春雨のピリ辛炒め 冷奴 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ 白滝の明太子炒め しろ菜のしらす和え 味噌汁	五目ちらし寿司 ひじきの煮物 かにかま和え 味噌汁	御飯 助宗たらの揚げ浸し さつま芋のはちみつ金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め 卵豆腐 味噌汁
おやつ	バタークッキー	もみじまんじゅう	ばかうけ(煎餅)	塩まんじゅう	コーヒーサンドモカ	バウムクーヘン	ロールケーキ(チョコ)
夕食	御飯 あじの醤油麹焼き ピーマンの塩金平 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ゆかり御飯 つくねのバターポン酢 さつま芋の煮物 いんげんのくすみ味噌がけ すまし汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ なすの揚げ浸し 磯納豆 味噌汁	御飯 赤魚の梅焼き 白菜のゆず胡椒煮 胡瓜と蒸し鶏の和え物 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 味噌汁	御飯 豚肉となすの煮物 冬瓜のほたて風味あん もずく酢 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ トマトの和え物 すまし汁
1日計	1食材:-:1432kcal タバク:56.8g 脂質:33.9g 食塩相:8.7g	1食材:-:1678kcal タバク:56.0g 脂質:49.4g 食塩相:10.0g	1食材:-:1780kcal タバク:61.3g 脂質:64.0g 食塩相:9.3g	1食材:-:1429kcal タバク:59.3g 脂質:41.1g 食塩相:8.8g	1食材:-:1389kcal タバク:48.4g 脂質:25.3g 食塩相:8.7g	1食材:-:1639kcal タバク:62.4g 脂質:50.3g 食塩相:7.6g	1食材:-:1513kcal タバク:62.1g 脂質:40.8g 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

2026年4月20日～4月26日

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	御飯 目玉焼き 水菜のごまドレ和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン 野菜とベーコンのカレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 乳酸菌飲料	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ジョア	パン ポターージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 野菜ジュース	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 あぶらかれの野菜あん 切り昆布の煮物 浅漬け 味噌汁	きつねうどん さつま芋のバター炒め レタスとわかめの和え物 クリームあんみつ	【からだ元気：筋力アップ】 ひじき御飯 鶏肉の味噌菜種焼き じゃが芋の小海老あん 菜の花としめじの和え物 すまし汁	御飯 白身魚フライとコンクリーミココッパ 切干大根の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁	親子丼 なすの含め煮 トマトの大葉和え すまし汁	ハヤシライス さつま芋のレーズン煮 ピクルス コンソメスープ	御飯 あじの梅ソース 里芋の明太あん 枝豆腐 味噌汁
おやつ	人形焼き	紅茶ケーキ	きなこまんじゅう	たい焼き	ゼリー	ロールケーキ(バナナ)	ソフトクレープ(バナナ)
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの甘辛煮 たけのこの炒め物 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き ピーマンとイカの塩炒め 塩だれキャベツ すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 南瓜の含め煮 おくらのからし和え すまし汁	御飯 さわらの焼き浸し ブロッコリーのかにかまあん 浅漬け 味噌汁	御飯 鱈のバターポン酢 ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 すまし汁	御飯 回鍋肉 冬瓜と海老の中華煮 即席漬け 中華スープ
1日計	1杯あたり:1367kcal タバク:59.7g 脂質:28.7g 食塩相:8.9g	1杯あたり:1449kcal タバク:45.1g 脂質:32.0g 食塩相:8.5g	1杯あたり:1532kcal タバク:67.0g 脂質:38.8g 食塩相:8.8g	1杯あたり:1790kcal タバク:53.1g 脂質:59.6g 食塩相:9.1g	1杯あたり:1391kcal タバク:54.3g 脂質:36.5g 食塩相:7.9g	1杯あたり:1560kcal タバク:52.2g 脂質:36.5g 食塩相:8.5g	1杯あたり:1434kcal タバク:60.1g 脂質:34.8g 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

2026年4月27日～4月30日

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
							
朝食	御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ ポイルウインナー フルーツ ジョア	御飯 お魚ソーセージと野菜の炒め物 ハムともやしの和え物 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポターージュ ミートボール フルーツ 牛乳			
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 トマトの和え物 すまし汁	たぬきそば 筍のゆず胡椒炒め キャベツの塩昆布和え ピーチムース	【昭和の日】 オムライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト マカロニのスープ	御飯 酢豚 ちんげん菜の旨煮 即席漬け 中華スープ			
おやつ	ゼリー	パウンドケーキ (レーズン)	バウムクーヘン (チョコ)	おにぎりせんべい			
夕食	御飯 白身魚の甘辛煮 なすの生姜炒め うの花 味噌汁	御飯 鶏肉の明太マヨ焼き れんこんの山椒金平 わさび豆腐 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 里芋の田楽 いんげんのさっぱり和え 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 おくらの酢味噌がけ すまし汁			
1日計	1日計 1613kcal タンパク:48.4g 脂質:49.1g 食塩相:9.4g	1日計 1506kcal タンパク:52.1g 脂質:51.9g 食塩相:8.6g	1日計 1309kcal タンパク:46.2g 脂質:23.3g 食塩相:8.2g	1日計 1580kcal タンパク:58.5g 脂質:46.2g 食塩相:9.1g			

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

