

4月献立表

サニーステージ大和

	2024/4/1 (月)	2024/4/2 (火)	2024/4/3 (水)	2024/4/4 (木)	2024/4/5 (金)	2024/4/6 (土)	
朝食	4/3 お誕生日会 レストラン富士 エビフライ& ハンバーグ	はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 377kcal	じゃが芋とちくわの煮物 もやしの梅かつお和え 味付けのり 牛乳 御飯 みそ汁 468kcal	野菜の中華炒め なめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 488kcal	きのこ雑炊 がんもの煮付 いんげんのマヨネーズ和え 漬物 牛乳 430kcal 御飯 みそ汁 465kcal	なすとピーマンの味噌炒め キャベツのおかか和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 418kcal	
昼食	ポテトサラダ チキンライス ハンフキンスープ	タンダリーチキン ほうれん草のソテー 大根とかにかまのマヨネーズ和え 御飯 スープ 445kcal	茄子とペーコンのトマトスパゲティ カニクリーミーコロッケ ブロッコリーサラダ スープ 786kcal	レストラン富士 白身魚のみみじおろし添え 里芋のそぼろ煮 もずく酢 御飯 みそ汁 448kcal	カツ煮 青梗菜のかに風味あんかけ くるみ和え 御飯 みそ汁 448kcal	五目チャーハン 春巻 棒々鶏サラダ スープ 438kcal	
おやつ		カフェオレゼリー 98kcal 白身魚のさっぱり焼 御飯 418kcal	あんみつ 95kcal 鶏肉の甘酢炒め さつまいもと刻昆布の煮物 チンゲン菜の和え物 御飯 みそ汁 474kcal	 鮭の照焼 高野豆腐の含め煮 長芋ときゅうりのわさび酢和え 御飯 すまし汁 405kcal	バナナチョコ 105kcal クレープ 89kcal 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 529kcal	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 486kcal	
夕食	煮豆 御飯 みそ汁 418kcal	御飯 みそ汁 418kcal	御飯 みそ汁 474kcal	御飯 すまし汁 405kcal	御飯 みそ汁 529kcal	御飯 すまし汁 486kcal	
	2024/4/7 (日)	2024/4/8 (月)	2024/4/9 (火)	2024/4/10 (水)	2024/4/11 (木)	2024/4/12 (金)	2024/4/13 (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 458kcal	豚肉と里芋の煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 373kcal	厚焼玉子 ブロッコリーの辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 393kcal	ツナじゃが ほうれん草とえのきの和え物 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 466kcal	玉子雑炊 つみれの煮物 なめたけ和え 漬物 牛乳 431kcal 御飯 みそ汁 431kcal	野菜のそぼろ煮 ドレッシング和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 43kcal	目玉焼 ピーナッツ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 440kcal
昼食	豚肉の甘酢炒め なすの香味和え フルーツ 御飯 すまし汁 615kcal	お花見御膳 	サンマーメン 小籠包 中華風冷奴 ヤクルト 4546kcal	カレーライス シーザーサラダ メンチカツ わかめスープ 841kcal	白身魚の南蛮漬 五目豆 大根の和え物 御飯 みそ汁 468kcal	油淋鶏 ビーフン炒め フルーツ 御飯 スープ 565kcal	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 368kcal
おやつ	黒ごま蒸しパン 120kcal		チョコババロア 117kcal	はちみつ蒸しパン 100kcal	濃厚プリン 130kcal	ムース 73kcal	饅頭 102kcal
夕食	白身魚のごまみそ焼 金平ごぼう 甘酢和え 御飯 みそ汁 362kcal	牛肉の柳川風 里芋のごま和え ほうれん草のお浸し 御飯 みそ汁 512kcal	赤魚のみりん焼 大豆とひじきの煮物 ごぼうサラダ 御飯 みそ汁 510kcal	照焼ハンバーグ れんこんの炒り煮 ナムル 御飯 みそ汁 503kcal	肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 海草サラダ 御飯 みそ汁 463kcal	さわらのねぎみそ焼 ごま豆腐 白菜ゆずしょうゆ和え 御飯 すまし汁 499kcal	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 御飯 みそ汁 521kcal
	2024/4/14 (日)	2024/4/15 (月)	2024/4/16 (火)	2024/4/17 (水)	2024/4/18 (木)	2024/4/19 (金)	2024/4/20 (土)
朝食	ロールパンサンド 大根のサラダ ジュース パン コンソメスープ 407kcal	野菜の卵炒め 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 539kcal	豚肉のもやし炒め ばん酢和え たいみそ 牛乳 御飯 みそ汁 369kcal	肉団子の煮物 ごましょうゆ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 438kcal	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 482kcal 御飯 みそ汁 429kcal	はんぺんの玉子とじ 青菜のからし和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 346kcal	がんもの煮付 白菜のごま和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 429kcal
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 すまし汁 502kcal	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 451kcal	けんちんうどん 大学芋 枝豆のみぞれ和え ジョア 604kcal	豚肉となすのあっさりポン酢炒め ふきと油揚げの土佐煮 フルーツ たけのこ御飯 すまし汁 495kcal	クリームシチュー コロッケ フルーツ バターライス 524kcal	あじフライ ふきの含め煮 浅漬 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 500kcal
おやつ	たいやき 135kcal	ロールケーキ 122kcal	杏仁豆腐 77kcal	コーヒゼリー 54kcal	白玉ぜんざい 112kcal	ミルクティゼリー 89kcal	黒ごまプリン 100kcal
夕食	さばのカレー風味焼 鶏肉とれんこんの煮物 煮豆 御飯 みそ汁 543kcal	豚肉のチャブチエ かに焼売 もやしの中華和え 御飯 みそ汁 602kcal	回鍋肉 カニ入りシューマイ なめたけおろし 御飯 すまし汁 502kcal	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 523kcal	親子煮 ふろふき大根 ナムル 御飯 すまし汁 462kcal	肉じゃが オクラの梅肉和え いじきサラダ 御飯 みそ汁 519kcal	チンジャオロース風 シューマイ 酢の物 御飯 スープ 499kcal
	2024/4/21 (日)	2024/4/22 (月)	2024/4/23 (火)	2024/4/24 (水)	2024/4/25 (木)	2024/4/26 (金)	2024/4/27 (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 475kcal	ツナと野菜のソテー 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 507kcal	肉詰いなりの煮付 ごまマヨ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 476kcal	里芋の煮物 小松菜のおかか和え 味のり 牛乳 御飯 みそ汁 454kcal	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 422kcal 御飯 みそ汁 424kcal	大根のそぼろ煮 ピーナッツ和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 424kcal	なすとひき肉の炒め物 かにマヨ和え ふりかけ ジョア 御飯 みそ汁 535kcal
昼食	豚肉の梅にんにくだれ じゃがいもとさつま揚げの煮物 三色なます 御飯 みそ汁 531kcal	鶏肉のパン粉焼 大学芋 ごま和え 御飯 すまし汁 541kcal	ゆず鶏つくねそば 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 675kcal	ドライカレー 海草サラダ コロッケ スープ 551kcal	チキン南蛮 高野豆腐と野菜の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 547kcal	世界の料理  アメリカ 御飯 みそ汁 427kcal	白身魚のおろしポン酢かけ ふきの含煮 オクラのおかか和え 御飯 みそ汁 427kcal
おやつ	パンナコッタ 101kcal	水ようかん 84kcal	ココアワッフル 71kcal	バナナマフィン 137kcal	シュークリーム 69kcal	抹茶ミルク寒天 小豆かけ 78kcal	おかず蒸しパン 91kcal
夕食	白身魚と野菜の蒸し焼 とうがんの梅煮 インゲンのくるみ和え 御飯 みそ汁 407kcal	豚肉のねぎ塩炒め ひじきの炒り煮 もやしのゆず醤油和え 御飯 みそ汁 597kcal	鶏肉の玉子とじ 切干大根の煮物 冷奴 御飯 みそ汁 508kcal	豚肉の焼肉風炒め ビーフンソテー フルーツ 御飯 みそ汁 507kcal	白身魚のねぎみそ焼 大根きんぴら 酢の物 御飯 すまし汁 466kcal	鶏肉のチリソース風 青菜と生揚げの煮浸し 白菜のゆず和え 御飯 みそ汁 410kcal	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 さつまいもサラダ 御飯 すまし汁 551kcal
	2024/4/28 (日)	2024/4/29 (月)	2024/4/30 (火)	4/8 お花見御膳 てまり寿司 西京焼き ただけのこの煮物 菜の花のお浸し すまし汁			
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 418kcal	なすのそぼろ味噌炒め 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 497kcal	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 427kcal	4/26 世界の料理 ~アメリカ~ ハンバーガー ポテトフライ コブサラダ風 コーラ コブサラダのコブは考案者である、ロバート・H・コブ氏から付けられたものです。コブ氏が空腹に耐えかねて残り物の材料で作ったものが始まりです。その後、美味しと好評になりレストラン等で提供されるようになりました。			
昼食	チキンのレモン風味グリル 金平ごぼう いんげんのくるみ和え しそ御飯 かき玉汁 498kcal	豚井 ひじきサラダ 梅風味和え みそ汁 511kcal	みそラーメン ぎょうざ きゅうりのさっぱり和え かぼちゃサラダ 612kcal				
おやつ	杏仁豆腐 76kcal	豆入り蒸しパン 101kcal	黒ごまプリン 102kcal				
夕食	白身魚の野菜あんかけ 卵豆腐 フルーツ 御飯 みそ汁 436kcal	鶏肉の塩麹焼 大根ときのご炒め オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁 437kcal	豚肉と白菜の旨煮 キャベツのくるみ和え ナムル 御飯 みそ汁 498kcal				

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。