

4月献立表

はじめまして、厨房のLEOC(レオック)です！

皆様にお食事をご提供させていただきます、厨房のLEOC(レオック)です。お食事を通して皆様に喜びと感動をお届けできるよう邁進して参ります。肌寒い季節が過ぎ、うららかな温かい季節となりました。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(月) | 4月2日(火) | 4月3日(水) | 4月4日(木) | 4月5日(金) | 4月6日(土) | 4月7日(日) |
|-----|---|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | |
| 朝食 | | パン ポタージュ 海老と野菜の炒め物 フルーツ 牛乳 | 御飯 ちくわと野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 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 さつま揚げと 野菜の生姜煮 納豆 漬物 味噌汁、ヨーグルト | 御飯 ウインナー炒め カリフラワーの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳 | 御飯 ひじきすり身の煮物 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜のかにかまあん キャベツの塩昆布和え 味噌汁 | きつねそば なべしぎ かぶのしその実和え ピーチムース | 御飯 あじフライ 里芋といかの煮物 おくらのわさび和え 味噌汁 | 【からだ元気】 わかめ御飯 鶏肉の菜種焼き キャベツの醤油麹炒め きのこの白和え 野菜だしの味噌スープ | ハヤシライス ハムのサラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 あぶらかれの葱蒸し いかと根菜の煮物 ちんげん菜の塩ナムル 味噌汁 | サンドイッチ ピーマン肉詰めフライ ほたて風味のサラダ トマトスープ フルーツポンチ |
| おやつ | お茶馒头 | 人形焼き | ワッフル | 紅茶ゼリー生クリーム添え | エクレア | コーヒーサンドモカ | きなこ馒头 |
| 夕食 | 御飯 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め ほうれん草の香味和え すまし汁 | 御飯 和風ミートローフ さつま芋の煮物 しらすおろし 味噌汁 | 御飯 茹で豚 胡麻だれ ピーマンの当座煮 冷奴 味噌汁 | 御飯 ほっけのみりん漬け焼き 花しんじょうの 炊き合わせ 漬物 具沢山味噌汁 | 御飯 めばるのバター醤油 ひじきの煮物 トマトの青じそ風味 味噌汁 | 御飯 鶏肉の利休焼き じゃが芋と そら豆の炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁 | 御飯 牛肉と豆腐のみぞれ煮 ブロッコリーと 海老の炒め物 おくらの三杯酢 すまし汁 |
| 1日計 | 1日計:1102kcal タバク:44.2g 脂質:36.2g 食塩相:5.9g | 1日計:1529kcal タバク:53.0g 脂質:38.0g 食塩相:8.9g | 1日計:1611kcal タバク:56.9g 脂質:49.2g 食塩相:9.3g | 1日計:1486kcal タバク:59.8g 脂質:49.8g 食塩相:7.0g | 1日計:1470kcal タバク:58.0g 脂質:40.3g 食塩相:8.9g | 1日計:1532kcal タバク:63.9g 脂質:39.9g 食塩相:8.7g | 1日計:1620kcal タバク:53.3g 脂質:54.6g 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。

サニーステージ北鎌倉



4月献立表

2024年4月8日～4月14日

| | 4月8日(月) | 4月9日(火) | 4月10日(水) | 4月11日(木) | 4月12日(金) | 4月13日(土) | 4月14日(日) |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | 特別食 | 特別食 | 特別食 | 特別食 | 特別食 | 特別食 | 特別食 |
| 朝食 | 御飯 目玉焼き スナッペンどうのおかか和え ふりかけ 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 パンプキンサラダ フルーツ 野菜ジュース | 御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 ヨーグルト | パン ポターージュ バイクドエッグ フルーツ 牛乳 | 御飯 野菜のツナ炒め かぶの和え物 梅干し 味噌汁 ジョア | 御飯 肉団子の和風あんかけ タラモサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト | 御飯 炒り卵 キャベツのゆず和え のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース |
| 昼食 | 御飯 つくねのレモンだれ なべしぎ 浅漬け すまし汁 | 醤油ラーメン 焼売 ザーサイ和え マンゴープリン | 特別食  | 菜めし あじの塩麹焼き 真砂炒め わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 | ご当地【東京都】 浅利の柳川風卵とじ丼 クリームあんみつ べったら漬け ちゃんこ味噌汁 | 御飯 かれのいの きのごバターソース 南瓜の煮物 新玉ねぎのサラダ 味噌汁 | ライス 煮込みハンバーグ フレンチサラダ フルーツ コーンクリームスープ |
| おやつ | カステラ | ソフトクレープ(バナナ) | いちごスペシャル | 星たべよ(煎餅) | ドーナツ | 抹茶プリン | 2色のいちごゼリー |
| 夕食 | 御飯 さわらの山椒焼き 大豆の炒り煮 トマトと豆苗の和え物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の葱だれ がんもの含め煮 白菜のからし和え 味噌汁 | 御飯 助宗たらの甘辛煮 さつま芋のバターソテー 塩だれキャベツ 味噌汁 | 御飯 厚揚げと野菜の 肉味噌炒め なすの揚げ浸し しらすおろし すまし汁 | 御飯 赤魚の酒蒸し ごぼうのピリ辛炒め ほうれん草の生姜和え 赤だし | 御飯 鶏肉の中華葱だれ いかとにらのチヂミ 中華くらげの和え物 中華スープ | 御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 長芋の塩昆布和え すまし汁 |
| 1日計 | 1食あたり:1504kcal タンパク:58.3g 脂質:38.7g 食塩相:7.9g | 1食あたり:1563kcal タンパク:51.6g 脂質:52.1g 食塩相:8.7g | 1食あたり:1627kcal タンパク:66.9g 脂質:18.9g 食塩相:5.4g | 1食あたり:1521kcal タンパク:55.4g 脂質:54.9g 食塩相:10.0g | 1食あたり:1410kcal タンパク:56.4g 脂質:26.9g 食塩相:8.0g | 1食あたり:1590kcal タンパク:63.4g 脂質:39.0g 食塩相:8.3g | 1食あたり:1600kcal タンパク:56.0g 脂質:47.2g 食塩相:8.1g |

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。

サニーステージ北鎌倉



4月献立表

2024年4月15日～4月21日

| | 4月15日(月) | 4月16日(火) | 4月17日(水) | 4月18日(木) | 4月19日(金) | 4月20日(土) | 4月21日(日) |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 御飯 ふわらか豆腐と野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ | パン カレー風味のスープ スクランブルエッグ フルーツ ジョア | 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 | 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 ちくわの煮物 マカロニサラダ 梅干し 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 ソーセージソテー パンプキンサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア |
| 昼食 | 炊き込み御飯 白身魚の幽庵焼き 春雨の旨煮 たたき胡瓜 味噌汁 | ほうとう風うどん ピーマンと さつま揚げの炒め 長芋の塩ナムル ピーチゼリー | 御飯 鶏大根 さつま芋金平 ひじきの白和え 味噌汁 | 御飯 鮭のバターポン酢 根菜の煮物 おくらと ほたて風味の和え物 味噌汁 | カレーライス 福神漬け グリーンサラダ コンソメスープ フルーツムース | 特別食  | 【認知機能向上 長寿ごはん】 トマトのバターライス さわらのカレーソース くるみ入りコールスロー はちみつフルーツヨーグルト コンソメスープ |
| おやつ | ロールケーキ (バニラ) | どら焼き | ミニケーキ | コーヒゼリー | もみじまんじゅう | バウムクーヘン(チーズ) | 黒糖&きなこパンケーキ |
| 夕食 | 御飯 茹で豚 味噌だれ たけのこのおおか炒め 小松菜の梅肉がけ すまし汁 | 御飯 牛肉と野菜の オイスター炒め 焼きなす もずく酢 すまし汁 | 御飯 太刀魚の醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのくるみ味噌和え すまし汁 | 御飯 卵と海老の旨塩炒め 春雨とトマトのサラダ やわらか杏仁 中華スープ | 麦ごはん めばるのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 とろろ 赤だし | 御飯 あぶらかれいと 野菜の柚子あん 油麩の炊き合わせ アスパラの辛子和え 味噌汁 | 御飯 大葉香る 豚肉の香味炒め さつま芋の含め煮 卵豆腐 味噌汁 |
| 1日計 | 1日計 197kcal タバク:52.4g 脂質:37.4g 食塩相:8.4g | 1日計 144kcal タバク:46.7g 脂質:35.9g 食塩相:10.9g | 1日計 162kcal タバク:59.4g 脂質:45.9g 食塩相:8.4g | 1日計 152kcal タバク:65.3g 脂質:45.1g 食塩相:7.4g | 1日計 153kcal タバク:51.9g 脂質:37.8g 食塩相:8.9g | 1日計 157kcal タバク:69.8g 脂質:25.2g 食塩相:5.0g | 1日計 170kcal タバク:60.9g 脂質:50.0g 食塩相:7.4g |

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。

サニーステージ北鎌倉



4月献立表

2024年4月22日～4月28日

| | 4月22日(月) | 4月23日(火) | 4月24日(水) | 4月25日(木) | 4月26日(金) | 4月27日(土) | 4月28日(日) |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 御飯 ふんわり真丈の 和風あんかけ スナッペンどうのからし和え 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 タラモサラダ 野菜ジュース | 御飯 野菜のツナ炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト | パン コンソメスープ バイクドエッグ フルーツ 牛乳 | 御飯 ソーセージ炒め おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト | 御飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁 フルーツ | 御飯 ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト |
| 昼食 | 御飯 鶏肉の甘酢がらめ れんこんの土佐炒め 白菜のしその実和え 味噌汁 | 御飯 海老フライと白身フライ なすの生姜炒め 浅漬け 味噌汁 | スパゲッティナポリタン きのこのサラダ コーンクリームスープ フルーツポンチ | 御飯 助宗たらの甘辛煮 アスパラと ベーコンのバター炒め 長芋の梅肉がけ 味噌汁 | 中華丼 かに風味焼売 トマトとわかめの和え物 中華スープ フルーツ | ライス チキンのチーズ クリームソース 彩りピクルス ミックスフルーツゼリー 空豆のポタージュ | 御飯 ぶりの香味ソース しろ菜の煮浸し 胡瓜のナムル 味噌汁 |
| おやつ | クリームブッセ | サラダせんべい | あんバタまん | いちごゼリー | 牛乳まんじゅう | プチシュー | ソフトクレープ(バニラ) |
| 夕食 | 御飯 ほっけの塩焼き 松風焼き ほうれん草のお浸し 赤だし | 御飯 豆腐ハンバーグ 葱だれ 里芋の白煮 春雨とわかめの和え物 味噌汁 | ゆかり御飯 あじの味噌漬け焼き 大豆五目煮 モロヘイヤのお浸し すまし汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 かぶの塩昆布和え 味噌汁 | 御飯 さわらのみりん漬け焼き ブロッコリーの炒め物 もずく酢 味噌汁 | 菜めし 白身魚のさらさ蒸し ひじきの煮物 塩だれキャベツ 味噌汁 | 御飯 豚肉の山椒味噌焼き 五目金平 しらすおろし すまし汁 |
| 1日計 | 1日計 エネルギー:1419kcal タンパク:57.8g 脂質:29.9g 食塩相:7.7g | 1日計 エネルギー:1715kcal タンパク:47.1g 脂質:63.9g 食塩相:9.2g | 1日計 エネルギー:1465kcal タンパク:59.7g 脂質:32.2g 食塩相:8.9g | 1日計 エネルギー:1521kcal タンパク:54.1g 脂質:42.7g 食塩相:7.1g | 1日計 エネルギー:1385kcal タンパク:53.2g 脂質:30.0g 食塩相:7.8g | 1日計 エネルギー:1527kcal タンパク:60.7g 脂質:40.3g 食塩相:7.7g | 1日計 エネルギー:1557kcal タンパク:56.9g 脂質:43.9g 食塩相:7.6g |


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。

サニーステージ北鎌倉



4 月 献 立 表

2024年4月29日～4月30日

| | 4月29日(月) | 4月30日(火) | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| |  |  | | | | |
| 朝食 | 御飯 目玉焼き アボカドのサラダ のり佃煮 味噌汁 フルーツ | パン コンソメスープ 野菜のツナ炒め フルーツ ジョア | | | | |
| 昼食 | 【開設お祝い】 赤飯 天ぷら盛り合わせ がんもの含め煮 フルーツ 味噌汁 | 鶏南蛮そば ちくわの磯辺揚げ 長芋の酢の物 フルーツ | | | | |
| おやつ | チョコドーナツ | たい焼き | | | | |
| 夕食 | 御飯 赤魚のしそ香り焼き 筍の土佐煮 うの花 味噌汁 | 御飯 さばの照り焼き 花真丈の炊き合わせ たたき胡瓜 赤だし | | | | |
| 1日計 | 1食あたり:1564kcal タンパク:57.4g 脂質:43.4g 食塩相:8.3g | 1食あたり:1596kcal タンパク:63.8g 脂質:48.8g 食塩相:8.5g | | | | |

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。

サニーステージ北鎌倉

