

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(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	御飯 目玉焼き アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	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 和風ミートローフ さつま芋の煮物 しらすおろし 味噌汁 ミニケーキ	にしん蕎麦 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 さばの味噌煮 白滝の明太子炒め ちんげん菜の塩ナムル すまし汁	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	お茶饅頭	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	きなこ饅頭
夕食	御飯 あぶらかれの葱蒸し いかと根菜の煮物 ほうれん草の香味和え 味噌汁	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	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 鶏肉の葱だれ 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食分:1554kcal タバク:66.1g 脂質:32.1g 食塩相:8.8g	1食分:1544kcal タバク:63.8g 脂質:43.4g 食塩相:9.6g	1食分:1611kcal タバク:56.9g 脂質:49.2g 食塩相:9.3g	1食分:1486kcal タバク:59.8g 脂質:49.8g 食塩相:7.0g	1食分:1470kcal タバク:58.0g 脂質:40.3g 食塩相:8.9g	1食分:1690kcal タバク:60.9g 脂質:58.8g 食塩相:8.8g	1食分: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。

サニーステージ洋光台



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						
朝食	御飯 目玉焼き スナップえんどうのおかか和え 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 鶏肉の利休焼き 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日計 1504kcal タバク:58.3g 脂質:38.7g 食塩相:7.9g	1日計 1575kcal タバク:52.1g 脂質:52.4g 食塩相:8.4g	1日計 1627kcal タバク:66.9g 脂質:18.9g 食塩相:5.4g	1日計 1554kcal タバク:57.0g 脂質:56.8g 食塩相:10.0g	1日計 1410kcal タバク:56.4g 脂質:26.9g 食塩相:8.0g	1日計 1590kcal タバク:63.4g 脂質:39.0g 食塩相:8.3g	1日計 1600kcal タバク: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。

サニーステージ洋光台



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	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切り昆布の煮物 アスパラの辛子和え すまし汁	【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	バウムクーヘン (チーズ)	コーヒゼリー	もみじまんじゅう	抹茶蒸しパン	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 あぶらがれいと 野菜の柚子あん 油麩の炊き合わせ 漬物 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 御飯、味噌汁
1日計	1日計 1497kcal タバク:52.4g 脂質:37.4g 食塩相:8.4g	1日計 1441kcal タバク:46.7g 脂質:35.9g 食塩相:10.9g	1日計 1637kcal タバク:59.4g 脂質:46.6g 食塩相:8.5g	1日計 1560kcal タバク:66.9g 脂質:47.0g 食塩相:7.5g	1日計 1537kcal タバク:51.9g 脂質:37.8g 食塩相:8.9g	1日計 1517kcal タバク:66.8g 脂質:40.6g 食塩相:8.1g	1日計 1707kcal 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。

サニーステージ洋光台



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	特別食 	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食料:-:1590kcal タバク:63.2g 脂質 :29.9g 食塩相:5.2g	1食料:-:1596kcal タバク: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。

サニーステージ洋光台

