

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 ツナと野菜の炒め物 /ソーセージステーキ ポターージュ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン スクランブルエッグ /ミートボール ちんげん菜のスープ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと 野菜の生姜煮 納豆 小松菜の和え物 味噌汁、ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ひじきすり身の煮物 かにかま和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
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 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 すまし汁	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 白菜のゆかり和え すまし汁	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、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:1529kcal タバク:64.6g 脂質:31.8g 食塩相:8.5g	1食分:1546kcal タバク:63.6g 脂質:42.2g 食塩相:10.3g	1食分:1522kcal タバク:56.9g 脂質:41.8g 食塩相:9.1g	1食分:1525kcal タバク:63.2g 脂質:54.4g 食塩相:8.0g	1食分:1479kcal タバク:56.6g 脂質:41.8g 食塩相:8.8g	1食分:1713kcal タバク:57.5g 脂質:63.3g 食塩相:8.8g	1食分:1501kcal タバク:54.1g 脂質:49.3g 食塩相:8.6g

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。

サニーステージ野比式番館



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)	
								
朝食	御飯 目玉焼き スナップえんどうのおかか和え たいみそ、味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /ツナと野菜のソテー カレー風味スープ フルーツ 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 かぶの和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン バイクドエッグ /ソーセージステーキ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜の海老炒め キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	麦ごはん 肉団子の和風あんかけ とろろ アボカドのサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 白菜のゆず和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	
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	御飯 豚肉のこく旨焼き 筍の土佐煮 ほうれん草のくるみ和え すまし汁	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	特別食 		御飯 かれのい 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 小松菜の生姜和え 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食材:-:1542kcal タバク:62.0g 脂質 :43.8g 食塩相:8.1g	1食材:-:1605kcal タバク:59.3g 脂質 :58.5g 食塩相:9.0g	1食材:-:1610kcal タバク:64.6g 脂質 :39.4g 食塩相:8.2g	1食材:-:1512kcal タバク:54.3g 脂質 :54.7g 食塩相:9.4g	1食材:-:1451kcal タバク:63.6g 脂質 :16.0g 食塩相:4.7g	1食材:-:1631kcal タバク:65.9g 脂質 :45.8g 食塩相:8.0g	1食材:-:1608kcal タバク:59.0g 脂質 :50.9g 食塩相:8.2g	

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。

サニーステージ野比式番館



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、ヨーグルト	パン ミートボール /スクランブルエッグ カレー風味のスープ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと南瓜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /野菜炒め コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き 納豆 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 いわしつみれの煮物 しろ菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
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	きつねうどん ピーマンと さつま揚げの炒め キャベツの塩ナムル ピーチゼリー	【駅弁・秋田県】 とりめし さつま芋金平 ひじきの白和え 味噌汁 フルーツあんみつ	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 味噌汁	御飯 太刀魚の醤油麹焼き 五目しんじょうの炊き合わせ スナッペンどうの かにかま和え 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	御飯 めばるのみりん漬け焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんの くるみ味噌和え 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 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 味噌汁
1日計	1日計:1516kcal タバク:54.0g 脂質:38.8g 食塩相:8.5g	1日計:1445kcal タバク:49.7g 脂質:40.0g 食塩相:10.9g	1日計:1709kcal タバク:60.2g 脂質:46.7g 食塩相:9.2g	1日計:1615kcal タバク:68.3g 脂質:53.3g 食塩相:8.0g	1日計:1541kcal タバク:58.9g 脂質:40.8g 食塩相:8.1g	1日計:1390kcal タバク:64.7g 脂質:28.0g 食塩相:8.8g	1日計:1630kcal タバク:60.4g 脂質:46.5g 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。

サニーステージ野比式番館



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 スナッフえんどうのからし和え たいみそ 味噌汁、ヨーグルト	パン バイクドエッグ /ミートボール コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー /温野菜サラダ コンソメスープ 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 大根の和え物 味噌汁 牛乳	御飯 野菜入り炒り卵 千切り野菜サラダ 漬物 味噌汁 牛乳
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 すまし汁	スパゲッティナポリタン きのこのサラダ ポタージュ 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 すまし汁	特別食 	御飯 八宝菜 かに風味焼売 トマトと わかめの和え物 中華スープ	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	きなこ蒸しパン
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材料:-:1423kcal タバク:59.4g 脂質 :31.3g 食塩相:7.8g	1材料:-:1662kcal タバク:49.9g 脂質 :52.3g 食塩相:8.8g	1材料:-:1433kcal タバク:56.3g 脂質 :31.0g 食塩相:9.0g	1材料:-:1572kcal タバク:55.8g 脂質 :50.7g 食塩相:7.8g	1材料:-:1449kcal タバク:62.8g 脂質 :17.1g 食塩相:4.2g	1材料:-:1427kcal タバク:58.0g 脂質 :39.3g 食塩相:8.6g	1材料:-:1551kcal タバク:59.8g 脂質 :43.4g 食塩相:7.7g

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。

サニーステージ野比式番館



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 野菜のツナ炒め かぶのからし和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ソーセージステーキ ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳					
昼食	【昭和の日】 オムライス ハヤシソース 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	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:1491kcal タンパク:50.3g 脂質:36.4g 食塩相:8.8g	1食あたり:1624kcal タンパク:64.8g 脂質:50.7g 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。

サニーステージ野比式番館

