

〇〇 令和7年 4月 献立表 〇〇 [サピア常食]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝食	スティックパン(プレーン)牛乳 マカロニサラダ(市販)	米飯(米50) 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	薄皮ミニ(白あん)牛乳 チンゲン菜の油炒め	米飯(米50) みそ汁(豆腐と麩) 小松菜の煮浸し ヤクルト	スティックパン(さつまいも)牛乳 ひじきのサラダ	おじや(鮭フレーク) みそ汁(キャベツ) ピーナツ和え ジョア(ストロベリー)	
昼食	たけのこの炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 菜種和え(菜の花) すまし汁(そうめん) 果物(いちご)	米飯(米50) オムレツ ツナの酢の物 コンソープ フルーツ(みかん缶)	五穀米入ご飯 味噌ラーメン 餃子 ほうれん草サラダ バナナ(1/2)	米飯(米50) 鱈の味噌煮 中華サラダ けんちん汁 フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) 鶏肉の油煎煮風 ほうれん草の白和え みそ汁(茄子) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 魚の生煮煮 春菊としめじの和えもの 味噌汁(さつまいも) フルーツ(ぶどう缶)	
昼間食	桜もち	ミニ肉まん	ほうじ茶プリン	芋ようかん	レモンケーキ	雪の宿	
夕食	米飯(米50) 豚肉のおろし煮 春菊のごまあえ みそ汁(豆腐と麩)	米飯(米50) 変わり肉じゃが ごまドレッシングサラダ みそ汁(玉葱) たかあん漬	米飯(米50) 魚の照り焼き 菜の花のごまあえ みそ汁(豆腐と小松菜) たかあん漬	ひじきご飯 揚げだし豆腐のおろし煮 なます みそ汁(大根) リンゴ缶	ハヤシライス ツナの酢の物 福神漬 フルーツ(リンゴ)	米飯(米50) かぼちゃコロッケ 大根サラダ クラムチャウダー しば漬け	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
朝食	米飯(米50) おじや(かぼちゃと油揚げ) ソーセージのソテー ヨーグルト	薄皮ミニ(クリーム)牛乳 白菜のクリーム煮	米飯(米50) みそ汁(もやし) キャベツとまぐろの和え ヤクルト	スティックパン(プレーン)牛乳 パンブキンサラダ(朝食用)	米飯(米50) みそ汁(白菜) 小松菜の煮浸し ヨーグルト	薄皮ミニ(あんパン)牛乳 チンゲン菜のソテー	おじや(鶏ミンチ) みそ汁(白菜) キャベツビーンズ ジョア(ストロベリー)
昼食	米飯(米50) すき焼き風煮 切り干し大根とオクラのみそ汁(玉葱) フルーツ(パイナップル)	米飯(米50) 梅干しの甘酢かけ たけのこのイカの木の芽のみそ汁(白菜) フルーツ(キウイ)	豆ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 たけのこのイカの木の芽のみそ汁(さつまいも) バナナ(1/2)	ちらし寿司 ふろふき大根肉みそ 春菊のごまあえ みそ汁(もやし) 生姜甘酢漬け	米飯(米50) ポークチャップ 大根サラダ コンソメスープ フルーツ(キウイ)	米飯(米50) 大根と肉だんごの煮物 なます みそ汁(玉葱) フルーツ(リンゴ)	米飯(米50) かぼちゃのクリームシチュー 大学イモ 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶)
昼間食	ソフトクレープ(りんご)	焼きプリンタルト	プチブッセ	抹茶蒸しパン	たこ焼き(冷凍)	ベビーシュークリーム	
夕食	米飯(米50) えびと豆腐のうま煮 菜の花のごまあえ かきたま汁 野菜菜漬	米飯(米50) さわらのレモン蒸し ごまドレッシングサラダ みそ汁(豆腐・青菜・椎茸) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) 鶏肉のケチャップ煮 ごまドレッシングサラダ みそ汁(大根) 漬物(きゅうり漬)	米飯(米50) 魚のおろし煮 キャベツのごまあえ みそ汁(玉葱) たかあん漬	米飯(米50) 枝豆とえびの卵焼き 中華風酢のもの みそ汁(豆腐と小松菜) たかあん漬	木の葉丼 ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮 みそ汁(豆腐と小松菜)	米飯(米50) お好みたまご 中華サラダ 味噌汁(しめじ) しば漬け
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
朝食	米飯(米50) みそ汁(豆腐と麩) スクランブルエッグ ヨーグルト	チョコチップスナックパン 牛乳 大豆サラダ	米飯(米50) みそ汁(豆腐と麩) チンゲン菜の油炒め	薄皮ミニ(あんパン)牛乳 ソーセージのソテー	米飯(米50) みそ汁(玉葱) パンブキンサラダ(朝食用) ジョア(ストロベリー)	薄皮ミニ(白あん)牛乳 なすのオリーブ炒め	おじや(はたて) みそ汁(豆腐と麩) 野菜炒め ヨーグルト
昼食	あさりの炊き込みごはん 魚の照り焼き ごま味噌和え(里芋) みそ汁(なめこ) バナナ(1/2)	米飯(米50) メンチカツ ツナの酢の物 みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(ぶどう缶)	米飯(米50) さばの味噌煮 チキンサラダ みそ汁(しめじ) バナナ(1/2)	米飯(米50) 酢豚 切干大根とオクラのサラダ かきたま汁 かぶらの塩もみ	ゆかりごはん きつねうどん シーチキンサラダ 鶏レバーの味噌煮	米飯(米50) 鶏肉のくわ焼き しらあえ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(リンゴ)	米飯(米50) 魚のクリームニエル さつまいもの甘煮 エビと胡瓜の酢のもの 味噌汁(厚揚げ・小松菜)
昼間食	カスタードケーキ	やわらかサブレ(いちご)	こしあん饅頭	オレンジゼリー	さつまいも饅頭	和のパンケーキ(まなこ)	
夕食	牛丼 菜の花のからし和え 味噌汁(厚揚げ・小松菜) フルーツ(みかん缶)	豆ご飯 松風焼き 春菊としめじの和えもの すまし汁(卵)	米飯(米50) ミートローフ(ひじき入) エビと胡瓜の酢のもの コンソープ 漬物(きゅうり漬)	米飯(米50) 麻婆豆腐 もやしの酢の物 中華スープ バナナ(1/2)	米飯(米50) 魚の照り焼き(ブリ) 煮浸し みそ汁(じゃがいも)	米飯(米50) カニあんかけ豆腐 マカロニサラダ 豚汁 たかあん漬	米飯(米50) オムレツ ごぼうサラダ もずくのスープ バナナ(1/2)
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
朝食	米飯(米50) みそ汁(もやし) 炒り卵とピーマンのソテー ジョア(ストロベリー)	薄皮ミニ(クリーム)牛乳 チンゲン菜のソテー	米飯(米50) みそ汁(豆腐と麩) 小松菜の煮浸し ヨーグルト	スティックパン(さつまいも)牛乳 大豆サラダ	米飯(米50) みそ汁(白菜) 玉葱とソーセージのソテー ジョア(ストロベリー)	チョコチップスナックパン 牛乳 ほうれん草サラダ	おじや(生姜) みそ汁(豆腐と小松菜) ポークビーンズ ヨーグルト
昼食	米飯(米50) 魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃと油揚げ) フルーツ(パイナップル)	米飯(米50) すき焼き風煮 大学イモ みそ汁(豆腐と小松菜) 野菜菜漬	米飯(米50) チキン南蛮 キャベツのごまあえ みそ汁(豆腐となめこ) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ コンソープ フルーツ(リンゴ)	豆ご飯 魚の南蛮漬け しらあえ みそ汁(じゃがいも) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) 銀魚煮 ひじきのサラダ みそ汁(豆腐となめこ) たかあん漬	米飯(米50) 厚揚げのあんかけ チキンサラダ 味噌汁(さつまいも) 野菜菜漬
昼間食	ミニ今川焼き	味噌まんじゅう	カスタードケーキ	ミニどら焼き	しっとりまんじゅう(炊)	ミニ栗まんじゅう	
夕食	米飯(米50) 豚の細切り炒め ごまドレッシングサラダ みそ汁(キャベツ) フルーツ(キウイ)	炊き込みご飯 魚の塩焼き(さけ) 酢の物 味噌汁(しめじ) フルーツ(キウイ)	米飯(米50) 大根と肉だんごの煮物 ツナの酢の物 みそ汁(もやし) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) 魚の味噌煮 うの花炒め すまし汁(卵) きゅうり漬	米飯(米50) 豚バラ大根 中華サラダ みそ汁(豆腐と小松菜)	木の葉丼 キャベツのごまあえ 煮炊 すまし汁	米飯(米50) 豚肉の冷しゃぶ 含め煮 かきたま汁 フルーツ(もも缶)
	28(月)	29(火)	30(水)				
朝食	米飯(米50) みそ汁(かぼちゃと油揚げ) 切り干し大根のソテー ジョア(ストロベリー)	スティックパン(プレーン)牛乳 ピーナツ和え	米飯(米50) みそ汁(白菜) 煮浸し ジョア(ストロベリー)				
昼食	米飯(米50) 魚の煮付け 金平ごぼう 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐・青菜・椎茸)	若菜ごはん しょうゆラーメン カニかまのサラダ 餃子	米飯(米50) オムレツ 切干大根とオクラのサラダ みそ汁(茄子)				
昼間食	レモンケーキ	やわらかサブレ(いちご)	さつまいも蒸しパン				
夕食	ひじきご飯 シューマイのあんかけ エビと胡瓜の酢のもの バナナ(1/2)	米飯(米50) 若鶏のクリーム煮 春菊としめじの和えもの フルーツ(みかん缶)	カレーライス 中華サラダ らっきょう フルーツ(キウイ)				