

さわやかかみなと館

2025年4月献立表



	朝食	朝食 (kcal)	昼食	昼食 (kcal)	夕食	夕食 (kcal)	朝食	朝食 (kcal)	昼食	昼食 (kcal)	夕食	夕食 (kcal)
01 火	厚揚げの味噌かけ なすのごま和え かぶと塩昆布のお粥 味噌汁 牛乳	469	干草焼き じゃが芋の煮物 スナッペンとエビの梅和え ごはん 味噌汁 フルーツ	531	鶏団子と大根の甘辛煮 小松菜のソテー カリフラワーのサラダ ごはん すまし汁	484	スクランブルエッグ 白飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	480	鶏肉の唐揚げ 冬瓜と干しエビの煮物 ご飯 味噌汁 漬物	577	赤魚の煮付け 竹輪のソテー もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	453
02 水	目玉焼き もやしのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	478	タラの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 春巻のお浸し ごはん 味噌汁 漬物	519	豚肉の生姜焼き風 きんぴらごぼう わかめの和え物 ごはん 味噌汁	545	鶏団子の煮物 豆サラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	547	牛ごぼう煮 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁 フルーツ ごはん	552	豆腐のかに玉あんかけ かぼちゃの煮物 フロコリーのナムル ごはん 中華スープ	487
03 木	ハムと野菜のソテー チンゲン菜と干しエビの和え物 ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	457	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁 漬物	555	麻婆豆腐 春雨の炒め物 おくらと和え物 ごはん 中華スープ	513	卵の花 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	454	あじの味噌焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 漬物	555	鶏肉の甘酢炒め 筍と野菜の煮物 春雨サラダ ごはん 和風スープ	510
04 金	ミートボール 切干大根のナムル ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	503	ポークモロヘニ 玉ねぎの卵とじ フロコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ	546	たらの韓国風漬け焼き がんもの煮物 ほうれん草のサラダ ごはん すまし汁	499	炒り卵 いんげんの和え物 ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	474	海鮮塩炒め 厚揚げの味噌かけ もやしののり辛和え ごはん 中華スープ フルーツ	512	ハンバーグ 人参しりしり わかめのサラダ ごはん 味噌汁	546
05 土	卵の花 カリフラワーのピーナツ和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	461	さばの照り焼き なすのあんかけ 小松菜の辛子和え ごはん 味噌汁 漬物	517	鶏肉の塩ダレ炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん 和風スープ	534	ウインナーと野菜の洋風煮 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	524	鶏肉の味噌焼き きのこのソテー オニオンサラダ ごはん コンソメスープ 漬物	519	いか団子と野菜の煮物 なすのあんかけ チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁	465
06 日	スクランブルエッグ いんげんのサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	500	豆腐とえびのうま煮 及瓜の煮物 もやしのサラダ ごはん 中華スープ 漬物	521	豚肉のぼろ煮風 筍と里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	521	目玉焼き ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	492	豚肉の山椒焼き 根菜の煮物 海藻のポン酢和え ごはん 味噌汁 漬物	537	厚揚げの生姜醤油炒め 春巻の炒め物 スナッペンとエビのサラダ ごはん 和風スープ	505
07 月	高野豆腐の煮物 春雨の中華和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	444	赤魚のみぞれあんかけ 筑前煮 きんぴらサラダ ごはん 味噌汁 漬物	531	ハンバーグ かぼちゃの煮物 オニオンサラダ ごはん わかめと卵のスープ	539	高野豆腐の煮物 おくらと和風マヨ和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	462	シーフードカレーライス 小松菜のソテー カリフラワーとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	537	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 切干大根の和え物 ごはん 味噌汁	520
08 火	竹輪のソテー マカロニサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	506	鶏肉のごま風味焼き がんととけのこの煮物 ほうれん草の錦糸和え ゆかりと豆のご飯 すまし汁	549	あじの南蛮漬け れんこんのソテー キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	502	ジャーマンポテト ごぼろサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	480	白身魚のタルタル焼き かぼちゃの煮物 春雨の和え物 ごはん 味噌汁 漬物	506	豚肉と冬瓜の甘辛煮 フロコリーのソテー 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	532
09 水	炒り卵 切干大根のサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	490	豚肉とごぼうのしぐれ煮 フロコリーのソテー 冷奴 ごはん 味噌汁 フルーツ	574	いか団子と野菜の中華炒め なすのそぼろあん 小松菜のナムル ごはん 中華スープ	509	竹輪の煮物 なすののり辛和え 菜の花と干しエビのお粥 味噌汁 牛乳	420	鶏肉のクリームソースかけ 大豆のトマト煮 大根サラダ ごはん コンソメスープ フルーツ	573	ザバの塩焼き 白菜の煮びなし もやしのごま和え ごはん 味噌汁	462
10 木	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	489	白身魚のフライ きのこの洋風煮 もやしの和え物 ごはん 味噌汁 漬物	503	チキンカレーライス ピーマンソテー 海藻サラダ 福神漬け	547	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	454	ハンバーグ オニオンソース じゃが芋のソテー おくらと生姜醤油和え ごはん 味噌汁 漬物	520	豚肉の焼肉風 ほうれん草の炒め物 おからと柴漬けのサラダ すまし汁	560
11 金	ウインナーと野菜のトマト煮 カリフラワーのゆかり和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	458	鶏肉とがんに風味あんかけ 春巻の炒め物 チンゲン菜のピーナツ和え ごはん 味噌汁 和風スープ 漬物	509	豚肉と及瓜の煮物 切干大根煮 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	548	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根のゆかり和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	440	まぐろの野菜あんかけ まじりつみれの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん かきたま汁 漬物	539	鶏肉のスタミナ炒め なすの土佐煮 人参サラダ ごはん 味噌汁	549
12 土	目玉焼き なすの生姜醤油和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	532	鶏つくね 白菜の煮びなし わかめの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ	520	サバの塩焼き ほうれん草のソテー 豆サラダ ごはん すまし汁	535	炒り卵 春雨サラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	506	たらの味噌マヨ焼き さつま芋の甘煮 もやしのサラダ ごはん 和風スープ 漬物	502	ポークチャップ れんこんのソテー カリフラワーのマリネ ごはん コンソメスープ	567
13 日	ジャーマンポテト キャベツのサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	493	ピビンバ丼 さつま揚げの煮物 大根サラダ 中華風かきたま汁 漬物	523	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	506	厚揚げの葱ダレ 小松菜の辛子和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	471	麻婆豆腐 ひじきの煮物 大根のおかか和え 味噌汁 フルーツ ごはん	586	赤魚の山椒焼き きんぴらごぼう いんげんのサラダ ごはん すまし汁	459
14 月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜のおかか和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	430	シュウマイ カリフラワーのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物	534	鶏肉のきつばり煮 かぶのあんかけ いんげんの白和え ごはん 味噌汁	543	ハムと野菜のクリーム煮 豆サラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	507	タラの塩焼き せんまいの煮物 菜の花の白和え ごはん 卵スープ 漬物	526	海鮮と春雨の炒め物 筑前煮 おくらとナムル ごはん 味噌汁	501
15 火	厚揚げの煮物 フロコリーのごま和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	470	たらのオリーブオイル 里芋の煮ころがし おくらとサラダ ごはん 味噌汁 漬物	505	麻婆なす チンゲン菜の中華炒め 大根の和え物 ごはん すまし汁	572	スクランブルエッグ 海藻サラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	483	厚揚げの甘酢炒め なすのそぼろあん 切干大根の和え物 炊き込みご飯 味噌汁	588	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え ごはん 味噌汁	517

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります