

さわやかリバーサイト長岡 2025年4月献立表



		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)			朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (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 乳酸菌飲料	461	干草焼き じゃが芋の煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 豚汁 フルーツ	529	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 ご飯 すまし汁	483	16	水	スクランブルエッグ 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	474	鶏肉の唐揚げ 冬瓜と干しエビの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	575	カレイの煮付け 竹輪のソテー もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	452
02	水	目玉焼き もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	471	カレイの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	516	豚肉の生姜焼き風 きんぴらごぼう わかめの和え物 ご飯 味噌汁	543	17	木	鶏団子の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	536	牛ごぼう丼 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁 フルーツ	550	豆腐のかに玉あんかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのナムル ご飯 中華スープ	481
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 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	449	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	551	麻婆豆腐 春雨の炒め物 おぐらの和え物 ご飯 中華スープ	507	18	金	卵の花 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	446	あじの蒲焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	552	鶏肉の甘酢炒め 麩と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	509
04	金	ミートボール 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	494	焼きそば 玉ねぎの卵とじ ブロッコリーのおかか和え 汁物 フルーツ(バナナ) 麺禁 豚肉の生姜焼き	530	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 ご飯 すまし汁	497	19	土	炒り卵 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	465	海鮮塩炒め 厚揚げの味噌かけ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 中華スープ フルーツ	508	メンチカツ 人参しりしり わかめのサラダ ご飯 味噌汁	544
05	土	卵の花 カリフラワーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	453	さばの照り焼き なすのあんかけ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	516	鶏肉の塩ダレ炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 和風スープ	531	20	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	514	鶏肉のピカタ きのこソテー オニオンサラダ ご飯 ポタージュスープ フルーツ	525	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 ご飯 味噌汁	463
06	日	スクランブルエッグ いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	493	豆腐とえびのうま煮 春巻き もやしのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	517	豚丼 麩と里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	517	21	月	目玉焼き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	483	味噌ラーメン 根菜の煮物 海藻のボン酢和え フルーツ 麺禁 豚肉の山椒焼き	559	厚揚げの生姜醤油炒め ミニコロッケ スナップえんどうのサラダ ご飯 和風スープ	505
07	月	高野豆腐の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	436	赤魚のみぞれあんかけ 筑前煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	524	ハンバーグ かぼちゃソテー オニオンサラダ ご飯 わかめと卵のスープ	540	22	火	高野豆腐の煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	452	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(オレンジ)	537	ひじき入り鶏つくね 里芋の煮物 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁	518
08	火	竹輪のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	496	鶏肉のごま風味焼き がんもとたけのこの煮物 ほうれん草の錦糸和え ゆかりと豆のご飯 すまし汁 フルーツ	548	あじの南蛮漬け れんこんのソテー キャベツの和え物 ご飯 味噌汁	500	23	水	ジャーマンポテト ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	473	白身魚のタルタル焼き かぼちゃソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	504	豚肉と冬瓜の甘辛煮 ブロッコリーのソテー 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	530
09	水	炒り卵 切干大根のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	483	肉ごぼううどん ブロッコリーのソテー 冷奴 フルーツ 麺禁 豚肉とごぼうのしぐれ煮	541	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 ご飯 中華スープ	503	24	木	竹輪の煮物 なすのピリ辛和え 菜の花と干しエビのお粥 味噌汁 牛乳	411	鶏肉のクリームソースかけ 大豆のトマト煮 大根サラダ パン・ジャム コンソメスープ フルーツ	578	アジフライ 白菜の煮びたし もやしのごま和え ご飯 味噌汁	461
10	木	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	480	白身魚のフライ きのこの洋風煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	501	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	25	金	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	444	ハンバーグ オニオンソース じゃが芋のソテー おぐらの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 フルーツ	519	木の葉丼 鶏レバーとほうれん草の炒め物 おからと柴漬けのサラダ すまし汁	553
11	金	ウィンナーと野菜のトマト煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	450	豆腐ステーキに風味あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 和風スープ フルーツ	507	お好み焼き風 切干大根煮 ひじきのサラダ ご飯(小) 味噌汁	545	26	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	432	揚げ豆腐の野菜あんかけ いわしつみれの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 かきたま汁 フルーツ	535	鶏肉のスタミナ炒め なすの土佐煮 人参サラダ ご飯 味噌汁	547
12	土	目玉焼き なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	524	鶏つくね 白菜の煮びたし わかめの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	518	えびクリームコロッケ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ	535	27	日	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	498	たら味噌マヨ焼き さつま芋の甘煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	500	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 ご飯 コンソメスープ	568
13	日	ジャーマンポテト キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	485	ビビンバ丼 さつま揚げの煮物 大根サラダ 中華風かきたま汁 フルーツ	518	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	501	28	月	厚揚げの葱ダレ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	462	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 大根のおかか和え 味噌汁 フルーツ	584	赤魚の煮付け きんぴらごぼう いんげんのサラダ ご飯 すまし汁	458
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 ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	422	チーズ入りスパニッシュオムレツ シュウマイ カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	537	鶏肉のさっぱり煮 かぶのあんかけ いんげんの白和え ご飯 味噌汁	542	29	火	ハムと野菜のクリーム煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	500	牛肉コロッケ ぜんまいの煮物 菜の花の白和え ご飯 卵スープ フルーツ	526	海鮮と春雨の炒め物 筑前煮 おぐらのナムル ご飯 味噌汁	497
15	火	厚揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	461	たぬきそば 里芋の煮ころがし おぐらと鶏むね肉のサラダ フルーツ 麺禁 たらのパター焼き	506	麻婆なす チンゲン菜の中華炒め 大根の和え物 ご飯 いか団子スープ	566	30	水	スクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	477	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 フルーツ	584	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	516

*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