

令和8年 villa しろ 4月 予定献立表

※食材調達都合により変更することがございます。 ※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
朝食	薩摩芋の煮物 牛蒡の変わり全平 ご飯、味噌汁	鶏と竹輪の煮物 三色炒め ご飯、味噌汁	ベイクドエッグパンプキン 野菜の和風炒め ご飯、味噌汁	高野豆腐のそぼろ煮 キャベツと油揚げのおかか炒め ご飯、味噌汁	大根と豚肉の炒め煮 ジャーマンポテト ご飯、味噌汁	青菜と赤ピーマンの煮浸し 蒟蒻のおかか炒め ご飯、味噌汁	玉葱の卵炒め 鶏の全平風 ご飯、味噌汁
昼食	キャベツメンチカツ 人参シソソテー 青菜の磯香和え ご飯、味噌汁	マスの味噌煮 ブロッコリーのお浸し 牛蒡サラダ ご飯、すまし汁	ハヤシライス カリフラワービクルス 大根サラダ フルーツ	鰯の蒲焼き インゲンの黒胡麻サラダ 人参ともやしの酢の物 炊き込みご飯、味噌汁	肉豆腐 おからの酢の物 ポテトサラダ ご飯、味噌汁	鯖の煮付け 里芋の利休煮 キャベツと蒸し鶏のナムル ご飯、味噌汁	きつねそば 青菜のウイナー炒め 蒟蒻と赤ピーマンの酢味噌和え ご飯
夕食	鯖の生姜ソテー 蒟蒻の中華風旨煮 春野菜サラダ ご飯、味噌汁	豚肉の甘辛煮 もやしとニラの卵とじ 新玉葱のバジルサラダ ご飯、味噌汁	鰯の柚子胡椒焼き 揚げ里芋の辛みたれ ひきサラダ ご飯、すまし汁	酢鶏 五目煮 オーロラスパサラダ ご飯、味噌汁	鰯の錦揚げ カニしんじょうと南瓜の煮物 菜の花のお浸し ご飯、味噌汁	豚カツの卵とじ ブロッコリーベベロンチーノ わかめサラダ ご飯、味噌汁	鰯のレモンオイル焼き 肉じゃが キャベツのツナサラダ ご飯、すまし汁
日付	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)
朝食	大豆と昆布の煮物 大根全平 ご飯、味噌汁	オクラのおかか煮 玉葱と青海苔のオムレツ ご飯、味噌汁	五目煮 蒸し鶏と野菜の和風炒め ご飯、味噌汁	ロールキャベツの中華あんかけ 人参とツナの卵炒め ご飯、味噌汁	スクランブルエッグ 炊き合わせ ご飯、味噌汁	玉葱とベーコンのオムレツ 切り干し大根の煮物 ご飯、味噌汁	三色ピーマンの胡麻炒め じゃが芋のキッシュ ご飯、味噌汁
昼食	酢豚 筑前煮 ひきサラダ ご飯、すまし汁	チキンカレー 福神漬け 大根と竹輪の煮物 菜の花とあさりの梅和え	赤魚の南部天 麻婆豆腐 春菊のお浸し ご飯、すまし汁	皮なしシウマイ インゲンとツナの煮物 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	マスのレモンオイル焼き じゃが芋の旨煮 青菜のおかか和え ご飯、味噌汁	すき焼き風 大根の煮物 キャベツと油揚げの酢の物 ご飯、味噌汁	鯖の韓国風煮 鶏の全平風 キャベツのツナサラダ ご飯、すまし汁
夕食	鰯の梅照り焼き 青菜と突き蒟蒻の煮物 南瓜サラダ ご飯、味噌汁	サワラの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 卵サラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き がんもどきと昆布の煮物 ブロッコリーサラダ ご飯、味噌汁	ホッケの照り焼き 大根とツナの酢の物 マセドアンサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉のオランダ煮 回鍋肉 胡瓜とらすの酢の物 ご飯、すまし汁	鰯のしそフライ ひきの五目煮 ブロッコリーと竹輪のサラダ ご飯、すまし汁	鶏肉の照り焼き イカのチリソース炒め マカロニのわさびサラダ ご飯、味噌汁
日付	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
朝食	青菜チャンプル 五目中華煮 ご飯、味噌汁	インゲンのおかか煮 キャベツとベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	スクランブルエッグチリソースかけ 小松菜と油揚げの煮物 ご飯、味噌汁	ピーマンと突き蒟蒻の煮物 キャベツと蒸し鶏のソテー ご飯、味噌汁	肉じゃが 青菜と竹輪の煮浸し ご飯、味噌汁	細切り高野の卵とじ 大根とがんもの煮物 ご飯、味噌汁	玉子焼き 切り干し大根の煮物 ご飯、味噌汁
昼食	中華丼 茸のバター醤油炒め 三色ナムル 味噌汁	鰯の粕漬け焼き ビーフン炒め 胡瓜と若布の酢の物 ご飯、味噌汁	蓮根の肉詰めフライ 玉葱と竹輪のおかか炒め 大根サラダ ご飯、味噌汁	鯖の生姜煮 茄子の揚げ煮 三色お浸し ご飯、味噌汁	鶏肉と野菜の煮物 南瓜とオクラの煮物 春雨と人参の酢の物 ご飯、味噌汁	麻婆丼 山吹和え ポテトベーコンサラダ すまし汁	他人煮 高野豆腐の煮物 青菜の磯香和え ご飯、味噌汁
夕食	マスの焼き南蛮 南瓜の煮物 牛蒡サラダ ご飯、味噌汁	鶏竜田のトマトソース和え 筑前煮 カリフラワーの胡麻エビ和え ご飯、味噌汁	鰯の味噌焼き 若布の卵とじ ほうれん草のピーナッツ和え ご飯、すまし汁	牛肉のシシリアン風 カレー醤油炒め 切り干し大根の酢の物 ご飯、味噌汁	タラのバセリバターオイル焼き 野菜のオイスター炒め スパゲティサラダ ご飯、コンソメスープ	鰯の辛子ネーズ焼き カニのふわふわ豆腐煮 若布サラダ ご飯、味噌汁	鰯の野菜蒸し焼き 茄子ミート ブロッコリーサラダ ご飯、ポタージュスープ
日付	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
朝食	五目煮 チャプチェ風炒め ご飯、味噌汁	スクランブルエッグ タイ菜のシーフードソテー ご飯、味噌汁	人参の香味炒め 蒟蒻の中華風旨煮 ご飯、味噌汁	ジャーマンポテト 青菜と竹輪の煮浸し ご飯、味噌汁	インゲンとがんもの煮物 牛肉と茸の時雨煮 ご飯、味噌汁	ミニロールキャベツ煮 じゃが芋の旨煮 ご飯、味噌汁	若布の卵とじ 青菜としめじのバター醤油炒め ご飯、味噌汁
昼食	鯖の土佐煮 パプリカとひきの炒り煮 パンバンジーサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉のバジルオイル焼き ズッキーニのラタトゥイユ風 二色ピーマンの胡麻まぶし ご飯、コンソメスープ	マスの味噌煮 三色煮浸し ごぼうサラダ ご飯、すまし汁	豚肉の照り味噌炒め 菜の花と突き蒟蒻の煮物 ひきサラダ ご飯、すまし汁	揚げ赤魚の甘酢あんかけ 青菜のウイナー炒め 切り干し大根の菜種和え ご飯、味噌汁	鶏唐揚げの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 オーロラスパサラダ ご飯、味噌汁	ひとくち磯部白身フライ 肉豆腐 胡瓜の酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	八宝菜 牛蒡の変わり全平 カレーポテトサラダ ご飯、味噌汁	鰯の赤しそ天婦羅 筍の土佐煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯、味噌汁	枝豆ハンバーグ 南瓜の高野そぼろあんかけ 春キャベツのコールスロー ご飯、味噌汁	鰯のカレー天婦羅 空豆とベーコンのオイル炒め 胡瓜と白きくらげの酢の物 ご飯、味噌汁	タンダリーチキン ブロッコリーのソテー 春雨の中華サラダ ご飯、味噌汁	鰯のチャンチャン焼き ぜんまいと花麩の煮物 茄子の香味だれかけ ご飯、すまし汁	鶏団子の煮物 鶏と竹輪の全平風 卵サラダ ご飯、味噌汁
日付	29 (水) 昭和の日	30 (木)	<p>～ 忠光フードサービスより～</p> <p>浅春の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は、4月の献立をご案内させていただきます。今月も旬の食材を沢山取り入れた献立をご用意いたしました。 4月の献立にもある筍は、春の代名詞ともいえる野菜です。筍には、不溶性食物繊維のセルロースが豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果があると言われています。 また、野菜類の中ではたんぱく質を多く含み、うま味のもとであるアミノ酸の一種、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸が豊富です。カリウムも多く、塩分の排出を促し、 高血圧の予防にも役立ちます。 春の味覚を楽しみながら、体調を万全にお過ごしいただけますようスタッフ一同心を込めたお食事を提供致します。</p>				
朝食	キャベツとツナのマヨソテー 二色ピーマン炒め煮 ご飯、味噌汁	大根の煮物 ひきの五目煮 ご飯、味噌汁					
昼食	梅あんかけうどん 青菜とコーンの炒め物 蒟蒻と若布の酢味噌和え ご飯	鰯の味噌タルタル焼き キャベツと油揚げの煮物 さつま芋レーズンサラダ ご飯、すまし汁					
夕食	鯖の生姜煮 インゲンの煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯、味噌汁	豚カツあんかけ煮 ジャーマンポテト 昆布サラダ ご飯、味噌汁					