

予 定 献 立

						1日(土)	2日(日)
朝 食						食パン ポトフ 小松菜のお浸し ママレードジャム 牛乳	きのこ雑炊 さつま揚げ しろなのクルミ和え のりつく 牛乳
昼 食						ご飯 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え みそ汁(麩・葱)	ご飯 肉豆腐 若竹煮 さつま芋のマヨサラダ みそ汁(大根・貝割れ)
間 食						きなマンジエ	抹茶プリン
夕 食						ご飯 鶏肉の玉葱ソース さつま芋の煮物 白菜とツナの塩昆布和え 黄桃缶	ご飯 華風卵焼き あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 桜大根

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

サンハイム荒川

予 定 献 立

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝 食	ご飯 納豆 野菜炒め みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	ご飯 がんと里芋の煮物 温泉卵 みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し みそ汁(白菜・えのき) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え みそ汁(里芋・若布) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 白菜のからし和え みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	バターロール クリーム煮 ほうれん草のなめたけ和え リンゴジャム 牛乳	かにクッパ だし巻卵 菜の花のお浸し たいみそ 牛乳
昼 食	麦ごはん 白身魚の揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(じゃが芋・葱)	ご飯 鶏肉の香味焼き 茄子の含め煮 青梗菜の胡麻醤油和え みそ汁(若布・大根葉)	※子供の日※ おこわ 五月汁 赤魚の香味蒸し アスパラの白和え マンゴー杏仁	ご飯 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜のお浸し みそ汁(しめじ・葱)	※母の日※ オムライス エビフライ乗せ 人参サラダ コンソメスープ(じゃが芋・ほうれん草) いちごロールケーキ	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン	ご飯 ブリの塩麴焼き 冬瓜のくず煮 畑菜の胡麻和え みそ汁(揚げ・いんげん)
間 食	グレープゼリー	どら焼き	ロールケーキ	いちごムース	マドレーヌ	バームクーヘン	プリン
夕 食	ご飯 八宝菜 かに焼売 春雨サラダ リンゴ缶	ご飯 さわらの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め 小松菜のわさび和え マンゴー缶	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 胡瓜の浅漬け フルーツカクテル	ご飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草のピーナツ和え オレンジ	ご飯 から揚げ ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え しその実漬け	麦ごはん あじのみりん焼き 茄子とピーマンの炒め物 トマトサラダ 桜大根	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 パイン缶

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝 食	<p>ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 イワシの蒲焼き 茄子のポン酢和え みそ汁(畑菜・麩) 牛乳</p>	<p>ご飯 ウインナーのソテー 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし・豆苗) 牛乳</p>	<p>ご飯 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 みそ汁(大根・若布) 牛乳</p>	<p>鮭雑炊 ちくわと大根の煮物 ほうれん草の和え物 たいみそ 牛乳</p>	<p>食パン ベーコンとポテトのスープ煮 ホタテ風味サラダ いちごジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 フィッシュソーセージと白菜の炒め煮 オクラとろろ みそ汁(畑菜・麩) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 焼き魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 白菜の酢の物 みそ汁(豆腐・葱)</p>	<p>ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ツナとカリフラワーのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・オクラ)</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け 蓮根のピリ辛炒め しろなのポン酢和え みそ汁(玉葱・貝割れ)</p>	<p>ご飯 鶏肉のマリネソテー 茄子の含め煮 カリフラワーのゆかり和え お吸物(はんぺん・葱)</p>	<p>ご飯 フライの盛り合わせ ウインナーソテー レタスサラダ みそ汁(麩・しろな)</p>	<p>ご飯 さばの味噌焼き 切干大根の炒め煮 茄子の和風和え すまし汁(はんぺん・葱)</p>	<p>鶏南蛮うどん ちくわソテー キャベツのお浸し パインムース</p>
間 食	ドーナツ	カスタードケーキ	今川焼	抹茶ゼリー	レモンケーキ	カフェオレゼリー	味噌饅頭
夕 食	<p>ご飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草の和風和え 黄桃缶</p>	<p>ご飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し かぶの浅漬け リンゴ缶</p>	<p>ご飯 肉野菜のバター醤油炒め ふきと油揚げの煮物 春雨サラダ みかん缶</p>	<p>ご飯 エビと厚揚げの旨煮 かに焼売 小松菜の中華和え マンゴー缶</p>	<p>ご飯 豚肉のピリ辛炒め きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 あさりと豆腐の卵とじ 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ しば漬け</p>	<p>ご飯 ブリの生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ 胡瓜漬け</p>

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予定献立

★みんなの日曜日★

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝食	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(冬瓜・しめじ) 牛乳	ご飯 温泉卵 小松菜のソテー みそ汁(豆腐・貝割れ) 牛乳	ご飯 はんぺんチーズのせ焼き 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・麩) 牛乳	ご飯 納豆 白菜の煮浸し みそ汁(しろな・若布) 牛乳	キャロットロール ツナとキャベツのソテー 菜の花のなめたけ和え ママレードジャム 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 のりつく 牛乳
昼食	豚丼 ひじきの煮物 ほうれん草の和風和え お吸物(素麺・三つ葉)	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ベーコンとカリフラワーの炒め物 もやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	麦ごはん 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの煮物 春雨のさっぱりサラダ みそ汁(麩・葱)	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ キャベツのソテー コンソメスープ(青菜・人参)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し お吸物(小花麩・葱)	ご飯 メバルの煮付け 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え みそ汁(玉葱・しめじ)	たいめいけん特製 ハヤシライス スペイン風オムレツ ビーンズサラダ ジョア
間食	カステラ	水ようかん	ドームケーキ(チョコ)	ライチゼリー	ずんだどら焼き	杏仁豆腐	あんぱん
夕食	ご飯 白身魚の和風ムニエル かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え みかん缶	ご飯 あじの照り焼き レバー煮つけ しろなの変わりマヨネーズ和え つぼ漬け	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え 黄桃缶	ご飯 さばのみりん焼き 茄子の含め煮 三色和え きやらぶき	ご飯 干草焼き 豚肉と蓮根の炒め物 カリフラワーのしそ風味和え リンゴ缶	ご飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル マンゴー缶	ご飯 赤魚の味噌漬け焼き ツナのごまだれかけ 卵と青梗菜の炒め物 さつま芋の旨煮 大根の煮物 デザート

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

サンハイム荒川

予定献立

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝食	ご飯 炒り豆腐 茄子の和風和え みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 白菜の磯和え みそ汁(畑菜・揚げ) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のクルマ和え みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	菜めし雑炊 厚揚げの吉野煮 いんげんの胡麻マヨ和え 梅びしお 牛乳	ご飯 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え みそ汁(大根葉・麩) 牛乳	食パン ウインナーソーテー キャベツサラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し みそ汁(南瓜・貝割れ) 牛乳
昼食	ご飯 さわらの胡麻マヨ焼き かぶの水晶煮 もやしの和風和え 若竹汁	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋の洋風煮 コールスローサラダ お吸物(冬瓜・絹さや)	きつねそば ミートボール 畑菜の胡麻醤油和え 青りんごゼリー	ご飯 白身魚のナッツ焼き 肉焼売 菜の花のお浸し 中華スープ(白菜・きくらげ)	ご飯 たらのポテト焼き 茄子の含め煮 もやしの炒め物ナムル お吸物(若布・絹さや)	ご飯 あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のドレッシング和え みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ みそ汁(揚げ・いんげん)
間食	きなこパンケーキ	マスカットゼリー	蒸しパン	炭酸饅頭	抹茶ムース	いちごロールケーキ	ドームケーキ(こしあん)
夕食	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 菜の花のからし和え オレンジ	ご飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 かぶの酢味噌和え たくあん	ご飯 ブリの七味焼き 大根の煮物 もやしと胡瓜の和え物 みかん缶	麦ごはん 中華風卵焼き 切干大根の炒り煮 キャベツのポン酢和え 黄桃缶	ご飯 豆腐ハンバーグ 筍とふきの煮物 大根の浅漬け パイン缶	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ しその実漬け	ご飯 めばるの山椒焼き 茄子の味噌炒め 白菜の青じそ和え マンゴー缶

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。

予 定 献 立

	31日(月)						
朝 食	<p>ご飯 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳</p>						
昼 食	<p>ご飯 たらのムニエル アスパラソテー しろなのわさび和え コンソメスープ(玉葱・ベーコン)</p>						
間 食	<p>今川焼</p>						
夕 食	<p>ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 カリフラワーのサラダ 昆布佃煮</p>						

※この献立は行事・その他の都合により変更することがありますので、ご了承下さい。