

# 予定献立

							みんなの日曜日
		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食		ご飯 絹さやの卵とし 小松菜の磯和え みそ汁(えのき・麩) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 白菜と青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼 カリフラワーの青しそ和え みそ汁(うまい菜・揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(さつま芋・三つ葉) 牛乳	黒糖ロール <small>ウインナーと野菜のケチャップ炒め</small> 大根のマヨネーズ和え いちごジャム 牛乳	雑炊 松風焼き 春菊の和え物 たいみそ 牛乳
昼食		ご飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニソテー 揚げ茄子の香味和え コンソメスープ(うまい菜・コーン)	ご飯 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのピーナツ和え お吸物(はんぺん・貝割れ)	じゃじゃ麺 炒り豆腐 <small>ほうれん草のわさび和え</small> ピーチゼリー	ご飯 ホキの和風ムニエル 茄子の含め煮 キャベツのサラダ みそ汁(若布・椎茸)	ご飯 豚肉の玉葱炒め 青菜のソテー 花野菜サラダ みそ汁(麩・葱)	ココイチ特製カレー ハンバーグ マカロニサラダ 福神漬け 野菜ジュース
間食		ヨーグルトババロア	酒まんじゅう	焼きドーナツ	シュークリーム	杏仁豆腐	お楽しみおやつ
夕食		ご飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 <small>菜の花の胡麻マヨ和え</small> フルーツカクテル	ご飯 豚肉の葱塩炒め さつま芋のレモン煮 野菜サラダ つぼ漬け	ご飯 和風卵焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	ご飯 若鳥の山賊揚げ ぜんまい煮 青梗菜のお浸し みかん缶	麦ごはん たらのマスタード焼き 里芋の煮物 菜の花の白和え パイン缶	ご飯 白身魚の香草焼き じゃが芋のたらこソース ほうれん草のソテー 炒り卵 茄子のトマト煮 マンゴー

※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

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝 食	<p>ご飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(えのき・水菜) 牛乳</p>	<p>ご飯 さつま揚げとピーマンの炒め物 ほうれん草のツナ和え みそ汁(麩・若布) 牛乳</p>	<p>菜飯雑炊 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し うめびしお 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め みそ汁(冬瓜・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 とりつくね 長いもとろろ みそ汁(えのき・若布) 牛乳</p>	<p>食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ママレード 牛乳</p>	<p>ご飯 車麩の卵とじ ほうれん草の磯和え みそ汁(里芋・揚げ) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 めぬけの煮つけ れんこんきんぴら 冷奴 みそ汁(里芋・貝割れ)</p>	<p>ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 冬瓜の海老あんかけ 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)</p>	<p>ご飯 鶏肉の塩麩焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(玉葱・貝割れ)</p>	<p>そら豆ごはん 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物 みそ汁(揚げ・大根葉)</p>	<p>エビピラフ 牛肉コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ (マッシュルーム・絹さや)</p>	<p>ご飯 赤魚の生姜煮 ちくわと野菜のソテー さつま芋サラダ みそ汁(麩・貝割れ)</p>	<p>ご飯 チキンステーキ もやしのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ(畑菜・人参)</p>
間 食	ブドウムース	クリームワッフル	ロールケーキ	リンゴムース	クリームパン	抹茶ババロア	黒糖饅頭
夕 食	<p>ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 南瓜の甘煮 春雨の甘酢和え 赤しその実漬け</p>	<p>ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え バナナムース</p>	<p>ご飯 かに玉 焼きビーフン あさりと白菜の中華サラダ フルーツカクテル</p>	<p>麦ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 大根サラダ オレンジ</p>	<p>ご飯 メバルの七味焼き 豚肉とかぶの煮物 ほうれん草のポン酢和え 洋梨缶</p>	<p>ご飯 肉豆腐 蓮根の塩麩炒め 小松菜のおかか和え こんぶ豆</p>	<p>ご飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え パイン缶</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。

サンハイム荒川

# 予 定 献 立

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝 食	ご飯 にしんの梅煮 青梗菜の和え物 みそ汁(絹さや・しめじ) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁(葱・若布) 牛乳	かにクッパ 卵とじ 小松菜のお浸し のり佃煮 牛乳	ご飯 ちくわと青梗菜の炒め物 いんげんの胡麻和え みそ汁(さつま芋・貝割れ) 牛乳	ご飯 お魚豆腐の煮物 野菜の胡麻醤油和え みそ汁(畑菜・若布) 牛乳	バターロール じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し リンゴジャム 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 長いもとろろ みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳
昼 食	冷やしきつねうどん 鶏ささみの香り揚げ 小松菜のしそ風味 オレンジゼリー	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け ヤクルト	ご飯 ブリのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 畑菜とえのきの和え物 みそ汁(ほうれん草・麩)	ご飯 バンバンジー かに焼売 中華サラダ 中華スープ(玉葱・さくらげ)	✪父の日✪ かつ丼 レタスサラダ みそ汁(かぶ・豆苗) 抹茶ババロア	ご飯 あじの照りだれ焼き マカロニソテー 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(もやし・大根葉)	麦ごはん 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根の味噌炒め カリフラワーサラダ お吸物(麩・かぶ葉)
間 食	抹茶パンケーキ	炭酸饅頭	ピーチムース	あんぱん	ココアワッフル	カステラ饅頭	ドームケーキ(カスタード)
夕 食	ご飯 ブリの生姜煮 アスパラソテー 菜の花のおかか和え 茶福豆	ご飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜の辛し和え しその実漬け	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 茄子の味噌田楽 かぶの浅漬け みかん缶	ご飯 白身魚の揚げびたし 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え フルーツカクテル	ご飯 めぬけの塩麩焼き 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え うぐいす豆	ご飯 お好み焼き風卵焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け 洋梨缶	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 二色和え しば漬け

※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

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝 食	<p>ご飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 みそ汁(もやし・水菜) 牛乳</p>	<p>きのこ雑炊 エビの卵とじ カリフラワーの和風和え たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 いわしの蒲焼き ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(玉葱・絹さや) 牛乳</p>	<p>ご飯 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸) 牛乳</p>	<p>ご飯 エビと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 みそ汁(もやし・若布) 牛乳</p>	<p>食パン 豚肉と大根のコンソメ煮 豆たっぷりサラダ いちごジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 白菜の煮浸し みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 キャベツとハムの和え物 お吸物(とろろ・葱)</p>	<p>ご飯 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 南瓜サラダ みそ汁(青梗菜・麩)</p>	<p>冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 豚肉と大根の煮物 パインムース</p>	<p>ご飯 鶏肉の玉葱ソース 春雨サラダ あさりと白菜のトロミ煮 みそ汁(じゃが芋・貝割れ)</p>	<p>カツカレー ブロッコリーの和え物 福神漬け マスカットゼリー</p>	<p>三食丼 里芋の含め煮 きゅうりの青じそ和え みそ汁(玉葱・大根葉)</p>	<p>ご飯 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(卵・にら)</p>
間 食	バニラババロア	水ようかん	今川焼	いちご蒸しパン	レモンケーキ	カフェオレゼリー	カスタードケーキ
夕 食	<p>ご飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え きやらぶき</p>	<p>ご飯 鶏肉のオイスター炒め かに焼売 白菜ナムル 黄桃缶</p>	<p>ご飯 トマトソースハンバーグ 小松菜のソテー フレンチサラダ リンゴ缶</p>	<p>ご飯 干草焼き ひじきの煮物 青梗菜のお浸し きやらぶき</p>	<p>ご飯 めばるの葱醤油焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え 昆布佃煮</p>	<p>ご飯 鱈のフライ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ オレンジ</p>	<p>ご飯 焼き肉 五目豆腐 青梗菜としらすの和え物 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

	28日(月)	29日(火)	30日(水)				
朝 食	鮭雑炊 葱あんかけ卵焼き 小松菜の磯和え たいみそ 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し みそ汁(白菜・椎茸) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜とツナの和え物 みそ汁(麩・しめじ) 牛乳				
昼 食	ご飯 酢豚 もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ お吸物(素麺・貝割れ)	ご飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 しろなの辛し和え みそ汁(玉葱・絹さや)	ご飯 めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根の浅漬け お吸物(若布・豆苗)				
間 食	いちごゼリー	ずんだどら焼き	たい焼き				
夕 食	麦ごはん 赤魚の照り焼き 茄子の揚げびたし もずくの和え物 みかん缶	ご飯 さばの煮付け れんこんきんぴら マカロニサラダ しその実漬け	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 海老焼売 中華和え 黄桃缶				

※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。