

予 定 献 立

					1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝 食					<p>ご飯 ミートボール 大根の柚子風味和え みそ汁(青梗菜・麩) 牛乳</p>	<p>食パン さつま揚げのソテー 小松菜のおかか和え リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 豆腐のかに風味あん いんげんのごま醤油和え みそ汁(畑菜・麩) 牛乳</p>
昼 食					<p>ご飯 肉豆腐 温泉卵 しろなの辛し和え みそ汁(冬瓜・椎茸)</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え お吸物(貝割れ・そうめん)</p>	<p>ご飯 松風焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え お吸物(はんぺん・絹さや)</p>
間 食					カフェオレゼリー	きなこパンケーキ	たい焼き
夕 食					<p>ご飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し パイン缶</p>	<p>ご飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ リンゴ缶</p>	<p>ご飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ かつおおかか</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

							みんなの日曜日
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝 食	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 野菜つみれの煮物 オクラの生姜和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	<p style="text-align: center;">きのこ雑炊</p> はんぺんの炒め物 ほうれん草の和風和え のりつく 牛乳	<p style="text-align: center;">ご飯</p> がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・麩) 牛乳	<p style="text-align: center;">ご飯</p> スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え みそ汁(若布・揚げ) 牛乳	<p style="text-align: center;">黒糖ロール</p> ハムと野菜のソテー 豆たっぷりサラダ いちごジャム 牛乳	<p style="text-align: center;">雑炊</p> 松風焼き 青菜の和え物 たいみそ 牛乳
昼 食	<p style="text-align: center;">ご飯</p> ひらすの和風ムニエル 大根とさつま揚げの炒り煮 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(白菜・揚げ)	<p style="text-align: center;">シーフードカレー</p> スパゲティサラダ 福神漬け ヤクルト	<p style="text-align: center;">ご飯</p> さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 いんげんのソテーナッツ和え みそ汁(卵・にら)	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 二色のおかか和え みそ汁(じゃが芋・大根葉)	<p style="text-align: center;">ご飯</p> あじの漬け焼き 厚揚げの炒め物 ほうれん草のごま和え みそ汁(さつま芋・葱)	<p style="text-align: center;">肉うどん</p> ちくわの磯辺炒め もやしの和え物 ブドウゼリー	<p style="text-align: center;">吉野家特製親子丼</p> 青菜と大豆の白和え 切干大根の煮物 みそ汁
間 食	ライチゼリー	ドームケーキ(チョコ)	杏仁豆腐	チョコパイ	蒸しパン	バームロール	ずんだどら焼き
夕 食	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 胡瓜の酢の物 オレンジ	<p style="text-align: center;">ご飯</p> めぬけのおろし煮 茄子の味噌炒め 青梗菜の和え物 バナナムース	<p style="text-align: center;">ご飯</p> とんかつ あさりとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ しその実漬け	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 白身魚のタルタル焼き 豚バラ大根 小松菜のしそ風味和え うずら豆	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ みかん缶	<p style="text-align: center;">ご飯</p> ミートローフ 冬瓜の土佐煮 白菜の辛し和え パイン缶	<p style="text-align: center;">ご飯</p> 白身魚の香草焼き じゃがいものたらこソース 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

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝 食	ご飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 みそ汁(もやし・若布) 牛乳	ご飯 オムレツ 茄子の和風サラダ みそ汁(えのき・小松菜) 牛乳	ご飯 <small>魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮</small> ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(麩・若布) 牛乳	ご飯 だし巻卵 オクラのお浸し みそ汁(豆腐・三つ葉) 牛乳	鮭雑炊 厚揚げの煮物 <small>いんげんのピーナツ和え</small> たいみそ 牛乳	食パン 白菜のクリーム煮 卵サラダ ママレード 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え みそ汁(麩・かぶ葉) 牛乳
昼 食	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ <small>中華スープ(青梗菜・人參)</small>	ご飯 豚肉のしぐれ煮 <small>あさりとしろなの炒め物</small> 大根とささみの和え物 みそ汁(揚げ・かぶ葉)	ご飯 めぬけの照り焼き 肉じゃが 胡瓜の浅漬け みそ汁(うまい菜・椎茸)	ご飯 豚肉の中華炒め <small>ブロッコリーのかにあんかけ</small> 白菜のナムル <small>中華スープ(春雨・貝割れ)</small>	チキンカレー ホタテ風味サラダ 福神漬け ピーチムース	ご飯 あじの香味焼き ふろふき大根 さつま芋サラダ お吸物(素麺・葱)	❖お祝い膳❖ きのごご飯 さわらの西京焼き 人參とツナのマリネ お吸物(紅葉麩・三つ葉) マロンババロア
間 食	いちごロールケーキ	味噌饅頭	チョコクレープ	水ようかん	きみしぐれ	黒糖饅頭	今川焼
夕 食	麦ごはん カレイの煮付け レバー炒め 白菜の和え物 白桃缶	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 キャベツのゆかり和え きやらぶき	ご飯 <small>揚げ鶏のタルタルソース</small> もやしのソテー 野菜サラダ フルーツカクテル	ご飯 ブリ大根 れんこんきんぴら <small>小松菜とささみの和え物</small> 黄桃缶	ご飯 たらの味噌マヨ焼き 茄子の揚げびたし 二色和え しば漬け	ご飯 干草焼き 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ 昆布佃煮	ご飯 鶏肉の塩麩焼き じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え 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

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	<p>ご飯 納豆 青梗菜炒め みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳</p>	<p>ご飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳</p>	<p>菜飯雑炊 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 和風ミートボール ポテトサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 チキンオムレツ しらすと青菜の生姜和え みそ汁(もやし・絹さや) 牛乳</p>	<p>バターロール 野菜炒め 青菜とかにかまの和え物 リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜つみれの煮物 長いもとろろ みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳</p>
昼食	<p>野菜ラーメン 揚げ餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー</p>	<p>麦ごはん 揚げ豆腐の野菜あん さつま芋のレモン煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(もやし・麩)</p>	<p>ご飯 しいらの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 きやべつの磯和え かきたま汁</p>	<p>豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(畑菜・麩)</p>	<p>ご飯 ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え みそ汁(豆腐・若布)</p>	<p>ご飯 ポークチャップ じゃが芋の炒め煮 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン)</p>	<p>ご飯 たらの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 みそ汁(キャベツ・貝割れ)</p>
間食	レモンケーキ	メロンムース	酒饅頭	きなこムース	クリームパン	オレンジゼリー	かすてら饅頭
夕食	<p>ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの炒り煮 春雨サラダ しその実漬け</p>	<p>ご飯 白身魚のポン酢かけ ちくわのソテー 畑菜の辛し和え フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物 黄桃缶</p>	<p>ご飯 めぬけの塩麴焼き 炒り豆腐 白菜の和え物 高菜漬け</p>	<p>麦ごはん 鶏肉の胡麻醤油焼き 茄子の味噌炒め 胡瓜の浅漬け みかん缶</p>	<p>ご飯 赤魚の揚げびたし れんこんの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え パイン缶</p>	<p>ご飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ リンゴ缶</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。

予定献立

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝食	<p>ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し みそ汁(卵・葱) 牛乳</p>	<p>ホタテ風味雑炊 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 うめびしお 牛乳</p>	<p>ご飯 里芋と角天の含め煮 カリフラワーのからしマヨ和え みそ汁(しろな・えのき) 牛乳</p>	<p>ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(若布・玉葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 エビの卵とじ キャベツのサラダ みそ汁(もやし・揚げ) 牛乳</p>	<p>食パン ポトフ 春菊のサラダ いちごジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・麩) 牛乳</p>
昼食	<p>きのこカレー グリーンサラダ 福神漬け ジョア</p>	<p>麦ごはん 白身魚の照り焼き 白菜の炒り煮 スナップエンドウのサラダ みそ汁(大根・麩)</p>	<p>おかめそば 海老焼売 揚げ茄子 ゆずムース</p>	<p>ご飯 あじの南蛮漬け 豚肉とれんこんの味噌炒め ちくわと青梗菜の和え物 お吸物(とろろ・オクラ)</p>	<p>ハロウィン キャロットライス ハロウィンシチュー チーズの南瓜包み揚げ パンフキンプリン</p>	<p>ご飯 ひらすのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(玉葱・大根葉)</p>	<p>エビピラフ コーンコロケ 野菜サラダ コンソメスープ(しめじ・人参)</p>
間食	カスタードケーキ	青りんごゼリー	ドーナツ	バームクーヘン	ロールケーキ	パインゼリー	炭酸饅頭
夕食	<p>ご飯 鯖の山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え マンゴー缶</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 胡瓜と竹輪の和え物 きやらぶき</p>	<p>ご飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け フルーツカクテル</p>	<p>麦ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ 黄桃缶</p>	<p>ご飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え パイン缶</p>	<p>ご飯 鶏肉の南部焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子風味和え みかん缶</p>	<p>ご飯 和風卵焼き ちくわとごぼうの炒り煮 もやしのおかか和え 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。