

# 予 定 献 立

						1日(土)	2日(日)
朝 食						黒糖ロール ミネストローネ <small>小松菜のイタリアンドレッシング和え</small> ママレード 牛乳	ご飯 がんもの煮物 春菊のごまよごし みそ汁(白菜・豆苗) 牛乳
昼 食						赤飯 清汁(花麩・三つ葉) 祝い肴 煮しめ 紅白なます	ご飯 松風焼き さつまいもの甘煮 もやしの和風マヨ和え お吸物(素麺・大根葉)
間 食						上用饅頭(寅)	パインムース
夕 食						ご飯 豚肉のポン酢炒め ぜんまい煮 <small>青菜としめじのお浸し</small> リンゴ缶	ご飯 赤魚の柚庵焼き かぶの水晶煮 <small>ほうれん草の錦糸和え</small> オレンジ

※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	<p>ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのしらす和え みそ汁(揚げ・えのき) 牛乳</p>	<p>ツナ雑炊 オムレツ オクラのお浸し たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜炒め もやしの柚子醤油和え みそ汁(豆腐・しめじ) 牛乳</p>	<p>ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜の胡麻醤油和え みそ汁(白菜・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 だし巻卵 オクラのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・豆苗) 牛乳</p>	<p>食パン 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>	<p>ご飯 納豆 ちくわと畑菜の煮浸し みそ汁(大根・若布) 牛乳</p>
昼食	<p>ご飯 あじのおろし煮 南瓜の煮物 小松菜の和風和え みそ汁(冬瓜・葱)</p>	<p>ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ スパゲティサラダ アスパラソテー コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)</p>	<p>シーフードカレー キャロットサラダ 福神漬け ジョア</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 かぶの浅漬け みそ汁(麩・若布)</p>	<p>七草粥 鯖の漬け焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え みそ汁(玉葱・椎茸)</p>	<p>ご飯 豚肉のハニーマスタードソテー ほうれん草のソテー もやしのサラダ コンソメスープ(白菜・水菜)</p>	<p>ご飯 エビと厚揚げの塩炒め 中華風きんぴら オニオンサラダ 中華スープ(春雨・にら)</p>
間食	チョコクレープ	ライチゼリー	ずんだどら焼き	レモンケーキ	杏仁豆腐	酒まんじゅう	蒸しパン
夕食	<p>ご飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル フルーツカクテル</p>	<p>麦ごはん 鱈の揚げびたし じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え つぼ漬け</p>	<p>ご飯 彩り擬製豆腐 焼きビーフン カリフラワーの中華和え バナナムース</p>	<p>ご飯 めぬけの山椒煮 茄子とピーマンの炒め物 しろなのおかか和え みかん缶</p>	<p>麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 野菜サラダ 洋梨缶</p>	<p>ご飯 ひらすの味噌マヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツの和え物 パイン缶</p>	<p>ご飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和え物 黄桃缶</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

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝 食	ご飯 ミートボール カリフラワーサラダ みそ汁(白菜・若布) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 みそ汁(小松菜・麩) 牛乳	雑炊 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 車麩の吉野煮 オクラのおかか和え みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの葱あんかけ いんげんのピーナツ和えごま和え みそ汁(畑菜・若布) 牛乳	バターロール チキンオムレツ 青梗菜の柚子醤油和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 豆たっぷりサラダ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳
昼 食	味噌ラーメン 春巻き ほうれん草の中華和え 青りんごゼリー	ご飯 肉豆腐 エビとブロッコリーのソテー 青梗菜のピリ辛和え 中華スープ(卵・コーン)	ご飯 たらのムニエル ハムともやしの和え物 グリーンサラダ コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め エビ焼売 中華和え お吸物(蒲鉾・豆苗)	ご飯 ブリ大根 さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(麩・貝割れ)	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬け いちごゼリー	ご飯 赤魚の生姜煮 蓮根金平 カニカマと小松菜の和え物 みそ汁(豆腐・若布)
間 食	いちごロールケーキ	カステラ饅頭	バニラババロア	たい焼き	カスタードケーキ	ずんだどら焼き	味噌饅頭
夕 食	ご飯 フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ リンゴ缶	ご飯 カレーの煮付け 大根と鶏そぼろ炒め 胡瓜の塩昆布和え オレンジ	ご飯 鶏肉の生姜焼き 茄子の揚げびたし キャベツのピーナツ和え しその実漬け	麦ごはん あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え 洋梨缶	ご飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 マカロニサラダ マンゴー缶	ご飯 さわらの漬け焼き 肉じゃが カリフラワーのサラダ きゃらぶき	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のポン酢和え みかん缶

※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。

サンハイム荒川

# 予 定 献 立

	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 納豆 しろなの煮浸し みそ汁(麩・絹さや) 牛乳	菜飯雑炊 かぶのそぼろ煮 青菜のごまポン酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 長いもとろろ みそ汁(豆腐・若布) 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草の和風和え みそ汁(キャベツ・揚げ) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え みそ汁(もやし・絹さや) 牛乳	食パン 野菜炒め ポテトサラダ いちごジャム 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(玉葱・豆苗) 牛乳
昼 食	ご飯 チキンステーキ マカロニソテー ミモザサラダ <small>コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)</small>	ご飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し お吸物(素麺・豆苗)	きのこ肉そば ごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え マスカットゼリー	ご飯 豚肉の胡麻醤油焼き ふろふき大根 ひじきのサラダ お吸物(はんぺん・かぶ葉)	ご飯 あじの照り焼き さつま芋の煮物 豆サラダ みそ汁(麩・玉葱)	ご飯 麻婆豆腐 しろなのナムル 杏仁ムース <small>中華スープ(春雨・コーン)</small>	ご飯 鱈の香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁(かぶ・かぶ葉)
間 食	オレンジゼリー	チョコパイ	きみしぐれ	クリームパン	きなこムース	抹茶ワッフル	シュークリーム
夕 食	ご飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え 洋梨缶	麦ごはん 中華風卵焼き 肉焼売 いんげんの中華マヨサラダ パイン缶	ご飯 イワシの磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ <small>青梗菜とフィッシュソーセージのソテー</small> しば漬け	ご飯 白身魚のチーズ焼き 南瓜の煮物 小松菜の和え物 リンゴ缶	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ エビとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	ご飯 メバルの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのクルミ和え フルーツカクテル	ご飯 カツとじ れんこんのピリ辛炒め 青梗菜の胡麻醤油和え 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

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝 食	きのこ雑炊 <small>じゃが芋のそぼろ炒め</small> 白菜のお浸し のりつく 牛乳	ご飯 炒り豆腐 <small>ほうれん草としらすの和え物</small> みそ汁(かぶ・若布) 牛乳	ご飯 だし巻卵 <small>キャベツのベーコンソテーからしマヨ和え</small> みそ汁(麩・しろな) 牛乳	ご飯 <small>さつま揚げと里芋の煮物</small> 小松菜のなめたけ和え みそ汁(もやし・絹さや) 牛乳	ご飯 納豆 <small>青梗菜とフィッシュソーセージの炒め物</small> みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	キャロットロール スープ煮 <small>ほうれん草の中華和え</small> ママレード 牛乳	かに風味雑炊 <small>野菜つみれの含め煮</small> キャベツのドレッシング和え たいみそ 牛乳
昼 食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーのソテー <small>コンソメスープ(ベーコン・畑菜)</small>	ポークカレー ツナサラダ 福神漬け ヤクルト	ご飯 鶏肉の葱塩炒め 南瓜の甘煮 白菜の磯和え <small>みそ汁(じゃが芋・玉葱)</small>	ご飯 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え お吸物(素麺・大根葉)	ご飯 ブリの塩麩焼き 茄子の味噌炒め いんげんの香味和え みそ汁(あさり・うまい菜)	けんちんうどん 海老焼売 小松菜の錦糸和え ゆずムース	ご飯 ひらすの照り焼き さつま芋の煮物 もやしの和え物 お吸物(麩・うまい菜)
間 食	吹雪まんじゅう	ドームケーキ(カスタード)	抹茶ババロア	バームクーヘン	青りんごゼリー	ロールケーキ	和風パンケーキ
夕 食	麦ごはん 赤魚の山椒焼き ひじきの炒め煮 しろなのおかか和え しその実漬け	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう <small>小松菜の柚子風味和え</small> 胡瓜漬け	ご飯 めぬけの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ 洋梨缶	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ パイン缶	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ きやらぶき	ご飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 <small>蒲鉾と白菜の柚子醤油和え</small> リンゴ缶	ご飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え みかん缶

※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	ご飯 野菜炒め 春菊のごまよごし みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳						
昼 食	ご飯 八宝菜 焼きビーフン ザーサイの和え物 中華スープ(ほうれん草・葱)						
間 食	抹茶ゼリー						
夕 食	ご飯 かれのいの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル						

※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。