

予定献立

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食		<p>ご飯 厚焼き卵 小松菜のお浸し みそ汁(冬瓜・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・水菜) 牛乳</p>	<p>ご飯 ちくわと青梗菜の炒め物 カリフラワーサラダ みそ汁(しめじ・しろな) 牛乳</p>	<p>ご飯 がんもの煮物 白菜のお浸し みそ汁(畑菜・麩) 牛乳</p>	<p>食パン ウインナーソテー 春菊のおかか和え リンゴジャム 牛乳</p>	<p>洋風粥 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え ゆずみそ 牛乳</p>
昼食		<p>ご飯 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナツ和え みそ汁(椎茸・麩)</p>	<p>ご飯 豚肉の南部ソテー ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け お吸物(素麺・大根葉)</p>	<p>節分 恵方巻・稲荷寿司 けんちん汁 茶碗蒸し 菜の花の辛し和え きなこミルクムース</p>	<p>ご飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしと海老の炒め物 揚げ茄子のおろし醤油 コンソメスープ(玉葱・コーン)</p>	<p>カツカレー 野菜サラダ 福神漬け メロンムース</p>	<p>ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き ハムと小松菜のソテー さつま芋サラダ みそ汁(冬瓜・麩)</p>
間食		レモンケーキ	どら焼き	チョコパイ	ヨーグルトババロア	抹茶パンケーキ	黒糖饅頭
夕食		<p>麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ じゃこ青梗菜の炒め物 レタスサラダ うずら豆</p>	<p>ご飯 あじの蒲焼 茄子の含め煮 白菜の磯和え バナナムース</p>	<p>ご飯 ぶりのみりん焼き 小松菜のお浸し マカロニサラダ 赤しその実漬け</p>	<p>ご飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え 洋梨缶</p>	<p>ご飯 和風卵焼き 大豆とひじきの煮物 ブロッコリーの胡麻醤油和え パイン缶</p>	<p>ご飯 鶏肉のソテーボン酢ソース 南瓜の煮物 青梗菜の辛し和え 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

	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 オムレツ</p> <p>オクラのなめたけ和え みそ汁(もやし・豆苗)</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯 イワシの蒲焼き</p> <p>青菜のごま和え みそ汁(さつま芋・葱)</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p><small>さつま揚げといんげんの炒め物</small></p> <p>温泉卵</p> <p>みそ汁(里芋・若布)</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>白菜とツナの炒め物</p> <p>納豆</p> <p>みそ汁(もやし・麩)</p> <p>牛乳</p>	<p>鮭雑炊</p> <p>野菜つみれの煮物</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>のり佃煮</p> <p>牛乳</p>	<p>黒糖ロール</p> <p>チキンボールのスープ煮</p> <p>豆たっぷりサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>ツナ入り炒り卵</p> <p>青菜のおかか和え</p> <p>みそ汁(じゃが芋・若布)</p> <p>牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯</p> <p>ひらすのバター醤油焼き</p> <p>さつま揚げとかぶの煮物</p> <p>白菜と胡瓜の和え物</p> <p>みそ汁(若布・えのき)</p>	<p>ご飯</p> <p>ミートローフ</p> <p>カリフラワーソテー</p> <p>レタスサラダ</p> <p><small>コンソメスープ(マッシュルーム・人参)</small></p>	<p>海鮮タンメン</p> <p>春巻き</p> <p><small>ほうれん草の中華和え</small></p> <p>リンゴゼリー</p>	<p>ご飯</p> <p>あじの和風ムニエル</p> <p>ごぼうの炒り煮</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>お吸物(とろろ・豆苗)</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉の磯部揚げ</p> <p>青梗菜炒め</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>みそ汁(あさり・水菜)</p>	<p>ご飯</p> <p>めぬけの葱塩焼き</p> <p>きざみ昆布の炒り煮</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>みそ汁(揚げ・かぶ葉)</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のタルタル焼き</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>白菜と沢庵の和え物</p> <p>みそ汁(麩・豆苗)</p>
間 食	カスタードケーキ	いちごムース	ワッフル	炭酸饅頭	焼きドーナツ(チョコ)	プリン	芋羊羹
夕 食	<p>ご飯</p> <p>焼き肉風ソテー</p> <p>じゃが芋の含め煮</p> <p>畑菜のお浸し</p> <p>リンゴ缶</p>	<p>ご飯</p> <p>赤魚の煮付け</p> <p><small>レバーと玉葱の炒め物</small></p> <p>大根サラダ</p> <p>昆布佃煮</p>	<p>ご飯</p> <p><small>めばるの生姜醤油焼き</small></p> <p>青梗菜の煮浸し</p> <p>かぶのしそ風味和え</p> <p>フルーツカクテル</p>	<p>ご飯</p> <p>青椒肉絲</p> <p>豆腐焼売</p> <p>しろなのナムル</p> <p>マンゴー缶</p>	<p>ご飯</p> <p><small>かに入り卵焼き和風あんかけ</small></p> <p>里芋のごま煮</p> <p>ブロッコリーの香味和え</p> <p>きゃらぶき</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉の味噌炒め</p> <p>冬瓜の海老あんかけ</p> <p>もやしの柚子醤油和え</p> <p>みかん缶</p>	<p>ご飯</p> <p>さわらの生姜煮</p> <p><small>いんげんとベーコンのソテー</small></p> <p>カリフラワーの甘酢漬け</p> <p>洋梨缶</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

	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 厚揚げの含め煮 春菊の磯和え みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 とりつくね しろなの辛し和え みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	雑炊 高野豆腐の卵とじ 小松菜のクルミ和え みそ汁(茄子・葱) 牛乳	菜飯雑炊 がんもの煮物 青菜のごまよごし たいみそ 牛乳	ご飯 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え みそ汁(卵・えのき) 牛乳	食パン ミートボール 青菜のドレッシング和え ママレード 牛乳	ご飯 オムレツ ほうれん草のお浸し みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳
昼 食	♥バレンタイン♥ ハンバーグカレー コールスローサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ チョコケーキ	ご飯 チキンチャップ カリフラワーのソテー 青梗菜のホタテ風味和え みそ汁(えのき・麩)	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮っころがし 大根サラダ お吸物(かまぼこ・三つ葉)	ご飯 鶏肉の葱みそ焼き さつま芋の甘煮 もやしの和風マヨ和え お吸物(素麺・大根葉)	きつねそば から揚げ マカロニサラダ いちごゼリー	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ ポテトサラダ アスパラソテー コンソメスープ(うまい菜・マッシュルーム)	✿お祝い膳✿ 赤飯 さわらの照り焼き ツナとブロッコリーのサラダ お吸物(小花麩・菜の花) ヨーグルトパッパロア
間 食	ライチゼリー	ドーナツ	杏仁豆腐	今川焼(カスタード)	カステラ饅頭	バームクーヘン	モカロール
夕 食	麦ごはん 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 小松菜のポン酢和え 胡瓜漬け	ご飯 鯖の塩麴焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え 黄桃缶	ご飯 豚肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し リンゴ缶	ご飯 赤魚の柚庵焼き ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え ゆずムース	ご飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル フルーツカクテル	ご飯 めばるのバター醤油焼き かぶの含め煮 白菜のわさび和え つぼ漬け	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 うずら豆

※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 納豆</p> <p>ちくわと青梗菜の煮浸し みそ汁(白菜・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 だし巻卵</p> <p>オクラのなめたけ和え みそ汁(じゃが芋・豆苗) 牛乳</p>	<p>ホタテ風味雑炊</p> <p>さつま揚げと里芋の煮物 しろなのお浸し うめびしお 牛乳</p>	<p>ご飯 イワシの蒲焼き 大根サラダ</p> <p>みそ汁(揚げ・椎茸) 牛乳</p>	<p>ご飯 ミートボール</p> <p>カリフラワーサラダ みそ汁(もやし・若布) 牛乳</p>	<p>キャロットロール 野菜のコンソメ煮</p> <p>青菜の胡麻ドレ和え リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 ちくわの炒め物</p> <p>ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(絹さや・揚げ) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の炒め物</p> <p>かぶの浅漬け みそ汁(豆腐・若布)</p>	<p>ご飯 さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮</p> <p>ブロッコリーの和風和え みそ汁(玉葱・大根葉)</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉のハニーマスタード焼き 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</p> <p>エビと厚揚げの塩炒め オニオンサラダ 肉焼売</p> <p>中華スープ(春雨・にら)</p>	<p>チキンカレー</p> <p>ほうれん草の和え物 福神漬け パインムース</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え</p> <p>中華スープ(卵・コーン)</p>	<p>ご飯 たらのムニエル</p> <p>ハムともやしの炒め物 さつま芋のサラダ コンソメスープ(畑菜・人参)</p>
間 食	ずんだどら焼き	マスカットゼリー	抹茶蒸しパン	メロンゼリー	ロールケーキ(いちご)	味噌饅頭	チョコクレープ
夕 食	<p>ご飯 めぬけの山椒煮</p> <p>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>ご飯 豚肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮</p> <p>野菜サラダ 洋梨缶</p>	<p>ご飯</p> <p>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 つぼ漬け</p>	<p>ご飯</p> <p>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>	<p>ご飯</p> <p>フライの盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ リンゴ缶</p>	<p>ご飯 カレーの煮付け</p> <p>厚揚げと大根の味噌炒め 胡瓜の塩昆布漬け オレンジ</p>	<p>ご飯 鶏肉の生姜焼き</p> <p>茄子の揚げびたし 小松菜のピーナツ和え しその実漬け</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。

サンハイム荒川

予 定 献 立

	28日(月)						
朝 食	ご飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し みそ汁(じゃが芋・若布) 牛乳						
昼 食	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん エビとキャベツの炒め物 グリーンサラダ みそ汁(しろな・麩)						
間 食	羊羹						
夕 食	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 うずら豆						

※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。