

予 定 献 立

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝 食		かに風味雑炊 五目がんもの煮物 カリフラワーの和風和え たいみそ 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 二色和え みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え みそ汁(キャベツ・えのき) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き 茄子のポン酢和え みそ汁(里芋・葱) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 菜の花のなめたけ和え いちごジャム 牛乳	ご飯 納豆 しろなと竹輪の煮浸し みそ汁(もやし・若布) 牛乳
昼 食		二色丼 ちくわとふきの煮物 畑菜のピーナツ和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 鯖の味噌煮 茄子とピーマンの炒め物 もやしの和え物 お吸物(豆腐・ほうれん草)	ひな祭り ちらし寿司 清汁(生麩・三つ葉) 春の炊き合わせ あさりと菜の花の茶碗蒸し 三食ゼリー	きつねそば レバーの煮付け 白菜の磯和え ピーチゼリー	シーフードカレー コールスローサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜の胡麻醤油和え みそ汁(麩・葱)
間 食		エクレア	ゆずムース	桃饅頭	酒まんじゅう	ドームケーキ	黒糖饅頭
夕 食		ご飯 さわらの山椒焼き 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ 洋梨缶	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 南瓜の煮物 オクラのおかか和え フルーツカクテル	ご飯 豆腐とツナの味噌バター炒め かぶの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ご飯 青椒肉絲 海老焼売 畑菜ともやしのナムル マンゴー缶	ご飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんのクルミ和え みかん缶	ご飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草ソテー スパゲティサラダ 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。

サンハイム荒川

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	菜飯雑炊 お魚豆腐揚げの煮物 茄子のポン酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 とりつくね 長いもとろろ みそ汁(大根・若布) 牛乳	ご飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し みそ汁(玉葱・絹さや) 牛乳	ご飯 小松菜とツナのソテー カリフラワーサラダ みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え みそ汁(里芋・若布) 牛乳	バターロール ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ママレード 牛乳	きのこ雑炊 厚焼き玉子 白菜の塩昆布和え のりつく 牛乳
昼 食	ご飯 めぬけの煮つけ 炒り豆腐 小松菜のお浸し お吸物(卵・大根葉)	高菜チャーハン 焼餃子 春雨サラダ いちごムース	ご飯 豚肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ みそ汁(しろな・麩)	ご飯 あじの照り焼き 豚肉と大根の炒め物 春菊のごま和え みそ汁(ほうれん草・えのき)	ご飯 さわらのみりん焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらのお浸し みそ汁(白菜・玉葱)	ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜のナムル お吸物(とろろ昆布・大根葉)	ご飯 揚げ鶏のタルタルソース じゃが芋のバター炒め ピクルス コンソメスープ(ほうれん草・コーン)
間 食	バニラババロア	かすてら饅頭	レモンケーキ	青りんごゼリー	シュークリーム	いちご蒸しパン	モモムース
夕 食	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 青梗菜のナムル しば漬け	ご飯 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のごま和え リンゴ缶	ご飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え バナナムース	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ マンゴー缶	ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 茄子の含め煮 いんげんのピーナツ和え フルーツカクテル	ご飯 鯖の生姜煮 じゃこの炒め物 マカロニサラダ うずら豆	ご飯 かみなり豆腐 畑菜の煮浸し 茄子の和え物 洋梨缶

※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

	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 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し みそ汁(しめじ・麩) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 カリフラワーのソテー和風和え みそ汁(青梗菜・えのき) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 小松菜のお浸し みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	鮭雑炊 お魚揚げのソテー しろなのクルミ和え のりつく 牛乳	ご飯 納豆 野菜炒め みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	食パン じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し リンゴジャム 牛乳	ご飯 がんと里芋の煮物 温泉卵 みそ汁(白菜・えのき) 牛乳
昼 食	ホワイトデー キャロットライス ホワイトシチュー ほうれん草のソテー フレンチサラダ 杏仁豆腐	キーマカレー ビーンズサラダ 福神漬け いちごゼリー	ご飯 白身魚尚マスタード焼き 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(かぶ・豆苗)	麦ごはん ホキの揚げびたし きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え みそ汁(じゃが芋・椎茸)	ご飯 鶏肉の香味焼き 茄子の含め煮 いんげんのごま醤油和え みそ汁(若布・大根葉)	たけのこご飯 銀ひらすの照り焼き 切干大根の炒め煮 ホタテと菜の花の和え物 みそ汁(麩・葱)
間 食	ココアワッフル	味噌饅頭	きなこパンケーキ	抹茶ムース	ロールケーキ	グレープゼリー	どら焼き
夕 食	ご飯 煮込みハンバーグ もやしとハムの炒め物 南瓜サラダ みかん缶	ご飯 たらのフライ かぶの煮物 いんげんの中華和え パイン缶	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 茄子の味噌炒め ほうれん草のおかか和え 黄桃缶	ご飯 八宝菜 かに焼売 春雨サラダ リンゴ缶	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 パイン缶	ご飯 さわらの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 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

※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	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの和え物 みそ汁(里芋・若布) 牛乳	ご飯 だし巻卵 白菜の辛し和え みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 焼豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	ホタテ風味雑炊 揚げ豆腐の含め煮 菜の花の辛し和え うめびしお 牛乳	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	黒糖ロール ウインナーソテー 白菜の塩昆布和え いちごジャム 牛乳	ご飯 納豆 豚肉と大根の煮物 みそ汁(もやし・揚げ) 牛乳
昼 食	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・絹さや)	ご飯 めぬけの山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え みそ汁(玉葱・麩)	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 ブリの塩麩焼き ふきと鶏肉の煮物 畑菜のごま和え みそ汁(卵・大根葉)	チキンカレー ツナサラダ 福神漬け マスカットゼリー	ご飯 ひらすのマヨネーズ焼き エビとカリフラワーのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム)	ご飯 赤魚の揚げ煮 れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え みそ汁(豆苗・玉葱)
間 食	抹茶ワッフル	蒸しパン	たい焼き	プリン	焼きドーナツ	メロンムース	炭酸饅頭
夕 食	ご飯 鯖の塩焼き 蓮根金平 ほうれん草のピーナツ和え オレンジ	ご飯 揚げ鶏の香味ソース じゃが芋の含め煮 キャロットサラダ 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 みかん缶	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	ご飯 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 春雨サラダ 黄桃缶	ご飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し かぶの浅漬け リンゴ缶	ご飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草のサラダ パインムース

※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)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
朝 食	ご飯 ツナと青梗菜のソテー 豆たっぷりサラダ みそ汁(大根・若布) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳	洋風粥 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 えびと白菜の炒め物 オクラとろろ みそ汁(畑菜・麩) 牛乳			
昼 食	ご飯 豚肉とピーマンの炒めもの 茄子の含め煮 カリッフラワーのゆかり和え お吸物(はんぺん・葱)	ご飯 フライ盛り合わせ かぶのポトフ グリーンサラダ みそ汁(しろな・麩)	ご飯 ほきの菜種焼き 切干大根の炒め煮 ホタテと菜の花の和え物 みそ汁(かぶ葉・若布)	鶏南蛮うどん 竹輪の磯辺炒め キャベツのお浸し ビタミンゼリー			
間 食	抹茶ゼリー	バームクーヘン	カフェオレゼリー	クリームワッフル			
夕 食	ご飯 エビと厚揚げの旨煮 かに焼売 チキンと小松菜の中華和え マンゴー缶	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 白桃缶	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 胡瓜の梅肉和え フルーツカクテル	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 洋梨缶			

※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。