

予 定 献 立

					1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝 食					<p>ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳</p>	<p>食パン オムレツ キャベツのおかか和え ママレードジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え みそ汁(豆腐・貝割れ) 牛乳</p>
昼 食					<p>豆ごはん 肉野菜のバターポン酢炒め ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 お吸物(素麺・葱)</p>	<p>ご飯 あじの照り焼き レバーの煮付け もやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)</p>	<p>麦ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き さつま揚げと大根のソテー 春雨のさっぱりサラダ みそ汁(麩・葱)</p>
間 食					みそ饅頭	水ようかん	ドームケーキ(チョコ)
夕 食					<p>ご飯 焼き魚の野菜あんかけ 南瓜の甘煮 ザーサイ和え うぐいす豆</p>	<p>ご飯 和風ハンバーグ ベーコンとカリフラワーの炒め物 しろなの変わりなマヨネーズ和え パイン缶</p>	<p>ご飯 豚肉の胡麻味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え 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。

サンハイム荒川

予 定 献 立

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝 食	ご飯 <small>はんぺんのチーズのせ焼き</small> 青梗菜のお浸し みそ汁(揚げ・玉葱) 牛乳	きのこ雑炊 角天の煮物 白菜の和え物 のりつく 牛乳	ご飯 温泉卵 かぶの煮物 みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳	ご飯 納豆 キャベツのゆかり和え みそ汁(白菜・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 茄子のおろし醤油和え みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	キャロットロール スクランブルエッグ 白菜の香味和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 里芋の煮物 ほうれん草のクルミ和え みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳
昼 食	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ <small>ブロッコリーとかにかまのソテー コンソメスープ(青菜・人参)</small>	チキンカレー 大根サラダ 福神漬け ヤクルト	ご飯 めばるの煮付け <small>茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え みそ汁(玉葱・しめじ)</small>	ご飯 豚肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し お吸物(小花麩・葱)	ご飯 ブリの七味焼き かぶの水晶煮 青梗菜の辛し和え 若竹汁	ご飯 鶏肉のから揚げ じゃが芋の洋風煮 レタスのフレンチサラダ コンソメスープ(冬瓜・絹さや)	もやしそば 竹輪の磯辺炒め カリフラワーの中華和え ゆずムース
間 食	ライチゼリー	吹雪まんじゅう	杏仁豆腐	ずんだどら焼き	練り切り	ロールケーキ(いちご)	蒸しパン
夕 食	ご飯 千草焼き 茄子の含め煮 三色和え きやらぶき	ご飯 さわらのみりん焼き <small>豚肉とさつま芋の炒め物 キャベツのしそ風味和え</small> バナナムース	ご飯 麻婆豆腐 <small>さつま揚げといんげんの炒め物</small> もやしのナムル 洋梨缶	麦ごはん <small>牛肉とごぼうの柳川風 ちくわと畑菜の煮物</small> 胡瓜の酢の物 フルーツカクテル	ご飯 <small>豚肉と野菜のオイスター炒め</small> 南瓜の煮物 いんげんのごまよごし オレンジ	ご飯 赤魚の煮付け しろなの炒め物 キャベツの酢味噌和え 桜大根	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 <small>小松菜の胡麻醤油和え</small> 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

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝 食	洋風粥 ウインナーソテー ブロッコリーのフレンチ和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 小松菜の柚子醤油和え みそ汁(えのき・大根葉) 牛乳	ご飯 車麩の吉野煮 いんげんの胡麻マヨ和え みそ汁(あさり・畑菜) 牛乳	ご飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し みそ汁(しろな・豆苗) 牛乳	ご飯 ほうれん草の和風ソテー 豆サラダ みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	食パン フィッシュソーセージと小松菜の炒め物 カリフラワーの和風和え いちごジャム 牛乳	ホタテ雑炊 五目がんもの煮物 二色和え 梅びしお 牛乳
昼 食	ご飯 豚肉のみそマヨネーズ焼き 茄子の含め煮 菜の花のおかか和え お吸物(若布・葱)	ご飯 白身魚のナッツ焼き 焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ(白菜・きくらげ)	ご飯 あじの生姜醤油焼き じゃが芋の含め煮 もやしの和風和え みそ汁(豆腐・葱)	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ みそ汁(さつま芋・若布)	カツカレー キャベツのサラダ 福神漬け パインムース	ふわっとたまご丼 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)	お祝い膳 赤飯 天ぷらの盛り合わせ 菜の花のお浸し お吸物(小花麩・三つ葉) いちごプリン
間 食	桃饅頭	青りんごゼリー	わらび餅風	マスカットゼリー	今川焼	エクレア	炭酸饅頭
夕 食	ご飯 ひらすのバター醤油焼き 筍とふきの煮物 かぶの浅漬け パイン缶	麦ごはん 中華風卵焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツのポン酢和え 黄桃缶	ご飯 豚肉と代子のこっくり煮 青梗菜ときこの煮浸し 春雨サラダ しその実漬け	ご飯 鶏肉の照り焼き 茄子の味噌炒め 白菜の青じそ和え マンゴー缶	ご飯 ほきのムニエエル 冬瓜のくず煮 胡瓜の梅肉和え うぐいす豆	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

※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
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝 食	ご飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草のおろし和え みそ汁(里芋・葱) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き 菜の花のなめたけ和え みそ汁(大根・かぶ葉) 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	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	バターロール ミートボール(ナポリタン) ツナと大根のサラダ ママレードジャム 牛乳	雑炊 松風焼き 春菊の和え物 のりつく 牛乳
昼 食	ご飯 鶏肉の胡麻醤油焼き かぶの煮物 キャベツのポン酢和え お吸物(素麺・大根葉)	ご飯 ほきのマヨネーズ焼き ぜんまい煮 白菜の磯和え みそ汁(麩・若布)	きつねうどん レバーの煮付け キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー	ご飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜の青じそ風味 お吸物(とろろ・大根葉)	麦ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(麩・葱)	高菜チャーハン 焼餃子 春雨サラダ いちごムース	ココイチ特製カレー ハンバーグ ポテトサラダ 福神漬け 野菜ジュース
間 食	カスタードケーキ	酒まんじゅう	焼きドーナツ	黒糖饅頭	抹茶ババロア	カステラ饅頭	チョコパイ
夕 食	ご飯 白身魚のバター焼き れんこんきんぴら 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 茶福豆	ご飯 たらのごまだれがらめ 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 ふくさ焼き ほうれん草のソテー スパゲティサラダ パイン缶	ご飯 豚肉の玉葱ソース 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	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 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

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
朝食	<p>ご飯 <small>フィッシュソーセージとキャベツの炒め物</small> カリフラワーサラダ みそ汁(畑菜・椎茸) 牛乳</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 <small>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</small> みそ汁(豆腐・葱) 牛乳</p>	<p>かに風味雑炊 厚焼き玉子 白菜の塩昆布和え たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 <small>ちくわと大根の煮物</small> オクラのお浸し みそ汁(しめじ・麩) 牛乳</p>	<p>食パン 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ リンゴジャム 牛乳</p>	
昼食	<p>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></p>	<p>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)</p>	<p>ご飯 鯖の生姜煮 じゃこの炒め物 春雨サラダ <small>お吸物(とろろ・大根菜)</small></p>	<p>ご飯 <small>揚げ鶏のタルタルソース じゃが芋のバター炒め</small> ピクルス <small>コンソメスープ(ほうれん草・コーン)</small></p>	<p>昭和の日 ご飯 山菜の炊き込みご飯 お吸物(海老・三つ葉) フリの照り焼き <small>葉の花とうどの酢味噌和え いちごババロアムース</small></p>	<p><small>ミートソーススパゲティ</small> レタスのサラダ <small>コンソメスープ(小松菜・コーン)</small> ゆずムース</p>	
間食	ドームケーキ(カスタード)	チョコクレープ	いちご蒸しパン	モモムース	ココアワッフル	レモンケーキ	
夕食	<p>ご飯 あじの照り焼き <small>豚肉と大根の炒め物 ほうれん草の胡麻醤油和え</small> パイン缶</p>	<p>ご飯 <small>かに入り卵焼き和風あんかけ</small> 茄子の含め煮 <small>いんげんのピーナツ和え</small> フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜のナムル うずら豆</p>	<p>ご飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し 茄子の和え物 洋梨缶</p>	<p>ご飯 煮込みハンバーグ <small>もやしと卵の炒め物</small> 南瓜サラダ みかん缶</p>	<p>ご飯 鱈のフライ かぶの煮物 <small>いんげんの中華和え</small> きやらぶき</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。