

予 定 献 立

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝 食			<p>ご飯 カリフラワーのソテー 小松菜の磯和え みそ汁(えのき・麩) 牛乳</p>	<p>菜めし雑炊 がんもの煮物 白菜のおかか和え たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 小松菜とさつま揚げの煮浸し みそ汁(うまい菜・揚げ) 牛乳</p>	<p>キャロットロール ウインナーと白菜のコンソメ煮 カリフラワーの青じそ和え ママレードジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 イワシの蒲焼き 大根のマヨネーズ和え みそ汁(畑菜・しめじ) 牛乳</p>
昼 食			<p>ご飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー なすの揚げびたし コンソメスープ(うまい菜・コーン)</p>	<p>麦ごはん 鯖の生姜煮 かぶのそぼろかけ しろなのピーナツ和え かきたま汁</p>	<p>じゃじゃ麺 豆腐チャンプル ほうれん草のわさび和え グレープゼリー</p>	<p>ご飯 ブリの照り焼き なすの翡翠煮 キャベツのサラダ みそ汁(若布・椎茸)</p>	<p>夏野菜のキーマカレー レタスサラダ 福神漬け ヤクルト</p>
間 食			ヨーグルトババロア	モカロール	レモンケーキ	リンゴムース	シュークリーム
夕 食			<p>ご飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 青菜の胡麻マヨ和え フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 豚肉の葱塩炒め さつま芋のレモン煮 野菜サラダ つぼ漬け</p>	<p>ご飯 たらのマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ 昆布佃煮</p>	<p>ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 車麩の煮物 青梗菜のお浸し みかん缶</p>	<p>麦ごはん 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草のクルミ和え パン缶</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

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	<p>ご飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 みそ汁(もやし・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 絹さやの卵とし 白菜のゆかり和え みそ汁(えのき・水菜) 牛乳</p>	<p>きのこ雑炊 <small>さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物</small> のりつく 牛乳</p>	<p>ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し みそ汁(豆腐・三つ葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 <small>ベーコンといんげんの炒め物</small> みそ汁(冬瓜・しろな) 牛乳</p>	<p>食パン オムレツ ブロッコリーサラダ リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 とりつくね 長いもとろろ みそ汁(大根・若布) 牛乳</p>
昼食	<p>豚丼 <small>小松菜とほたての炒め物</small> 花野菜マリネ みそ汁(麩・葱)</p>	<p>ご飯 メバルの煮付け れんこんきんぴら 冷奴 みそ汁(里芋・豆苗)</p>	<p>ご飯 豚肉のポン酢炒め しろなの煮浸し ポテトサラダ <small>お吸物(はんぺん・三つ葉)</small></p>	<p>ご飯 鶏肉の梅肉焼き もやしのソテー <small>小松菜とえのきの和え物</small> みそ汁(玉葱・さつま芋)</p>	<p>ご飯 白身魚のタルタル焼き <small>さつま揚げと昆布の炒り煮</small> 畑菜の和え物 みそ汁(揚げ・大根葉)</p>	<p>エビピラフ 牛肉コロッケ マカロニサラダ <small>コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや)</small></p>	<p>ご飯 赤魚の生姜煮 青梗菜のソテー さつま芋サラダ お吸物(麩・かぶ葉)</p>
間食	マドレーヌ	酒まんじゅう	杏仁豆腐	ロールケーキ	ブドウムース	抹茶ババロア	バームクーヘン
夕食	<p>ご飯 あじの塩麴焼き かぶの土佐煮 <small>キャベツとハムの和え物</small> リンゴ缶</p>	<p>ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の煮浸し 春雨サラダ バナナムース</p>	<p>ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 青梗菜の柚子風味和え 赤しその実漬け</p>	<p>ご飯 かに玉 焼きビーフン <small>ハムと白菜の中華サラダ</small> フルーツカクテル</p>	<p>麦ごはん 豚肉の味噌炒め 南瓜の旨煮 大根サラダ オレンジ</p>	<p>ご飯 めばるの七味焼き 肉じゃが <small>ほうれん草のポン酢和え</small> 洋梨缶</p>	<p>ご飯 チキンステーキ れんこんの塩麴炒め 小松菜のおかか和え うずら豆</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

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	<p>ご飯 あんかけ卵焼き <small>ほうれん草のしらすの和え物</small> みそ汁(里芋・揚げ) 牛乳</p>	<p>かに風味雑炊 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ みそ汁(うまい菜・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 卵とじ 小松菜のお浸し みそ汁(麩・大根葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 がんもの煮物 <small>ちくわと青梗菜のごまポン酢和え</small> みそ汁(さつま芋・豆苗) 牛乳</p>	<p>黒糖ロール 野菜炒め 温泉卵 いちごジャム 牛乳</p>	<p>洋風粥 <small>じゃが芋のそぼろ炒め</small> <small>ほうれん草のお浸し</small> ゆずみそ 牛乳</p>
昼食	<p>冷しゃぶうどん ごぼうの甘辛炒め 南瓜のサラダ 杏仁ムース</p>	<p>麦ごはん たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐 <small>みそ汁(キャベツ・しめじ)</small></p>	<p>豆カレー ブロッコリーサラダ 福神漬け メロン</p>	<p>ご飯 ぶりのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 畑菜とえのきの和え物 みそ汁(ほうれん草・揚げ)</p>	<p>父の日 天井 茶碗蒸し <small>ぞら豆とトマトのサラダ</small> ミルクババロア</p>	<p>ご飯 めばるの塩麴焼き 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え みそ汁(豆腐・葱)</p>	<p>ご飯 あじの照りだれ焼き 茄子の炒め物 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(もやし・大根葉)</p>
間食	いちご蒸しパン	水ようかん	和風パンケーキ	ピーチムース	今川焼	ドームケーキ(カスタード)	かすてらまんじゅう
夕食	<p>ご飯 鯖の香味焼き 冬瓜のくず煮 <small>オクラの生姜醤油和え</small> パイン缶</p>	<p>ご飯 棒棒鶏 エビ焼売 春雨サラダ 黄桃缶</p>	<p>ご飯 豆腐ステーキ ひじきの五目煮 <small>白菜のからしマヨ和え</small> マンゴー缶</p>	<p>麦ごはん 豚肉の生姜焼き 茄子の含め煮 かぶの浅漬け みかん缶</p>	<p>ご飯 <small>白身魚の揚げびたし</small> 大根きんぴら <small>カリフラワーのゆかり和え</small> フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 <small>白菜の胡麻醤油和え</small> うぐいす豆</p>	<p>ご飯 お好み焼き風卵焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け 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

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝食	<p>ご飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のとろろ和え みそ汁(玉葱・豆苗) 牛乳</p>	<p>ご飯 炒り豆腐 青菜と蒲鉾の和え物 みそ汁(もやし・水菜) 牛乳</p>	<p>ご飯 小松菜とツナのソテー カリフラワーの和風和え みそ汁(しろな・麩) 牛乳</p>	<p>ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(玉葱・絹さや) 牛乳</p>	<p>鮭雑炊 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ のり佃煮 牛乳</p>	<p>食パン エビと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 ママレードジャム 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>ご飯 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根の味噌炒め ブロッコリーサラダ みそ汁(卵・絹さや)</p>	<p>夏至 バラちらし寿司 お吸物 しらすのかき揚げ 涼風サラダ マンゴーフリン</p>	<p>ご飯 白身魚のレモン蒸し あさりとかぶの煮物 キャベツのマヨポン和え みそ汁(青梗菜・葱)</p>	<p>冷やしそば 温泉卵 鶏肉と大根の炒め煮 いちごゼリー</p>	<p>ご飯 焼き肉風炒め 春雨の中華和え あさりと白菜のトロミ煮 みそ汁(じゃが芋・葱)</p>	<p>シーフードカレー フレンチサラダ 福神漬け パインムース</p>	<p>三食丼 里芋の含め煮 胡瓜の青じそ和え みそ汁(玉葱・大根葉)</p>
間食	カフェオレゼリー	焼きドーナツ	どら焼き	カスタードケーキ	水まんじゅう	抹茶ワッフル	チョコパイ
夕食	<p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き ラトウユ 二色和え しば漬け</p>	<p>ご飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え きやらぶき</p>	<p>ご飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐焼売 白菜のナムル 黄桃缶</p>	<p>ご飯 ブリの生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え 茶福豆</p>	<p>ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ちくわと蓮根の煮物 青梗菜の柚子醤油和え 桜大根</p>	<p>ご飯 干草焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのマヨポン酢和え フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 たらのフライ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ オレンジ</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

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)			
朝 食	<p>ご飯 <small>ウインナーと野菜のケチャップ炒め</small> 白菜のお浸し みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え みそ汁(大根・大根葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げのそばろがけ ほうれん草のお浸し みそ汁(白菜・玉葱) 牛乳</p>	<p>ご飯 スクランブルエッグ 青梗菜とツナの和え物 みそ汁(豆腐・しめじ) 牛乳</p>			
昼 食	<p>ご飯 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 <small>いんげんのごまマヨ和え</small> お吸物(素麺・豆苗)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 <small>もやしと人参の炒め物</small> ブロッコリーサラダ みそ汁(卵・にら)</p>	<p>ご飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 マカロニサラダ みそ汁(椎茸・絹さや)</p>	<p>ご飯 めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根の浅漬け お吸物(若布・葱)</p>			
間 食	炭酸饅頭	ロールケーキ	ずんだどら焼き	抹茶パンケーキ			
夕 食	<p>ご飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 <small>青梗菜としらすの和え物</small> 胡瓜漬け</p>	<p>ご飯 赤魚の照り焼き 茄子の揚げびたし もずく酢 みかん缶</p>	<p>ご飯 鯖の煮付け れんこんきんぴら しろなの辛し和え 青しその実</p>	<p>ご飯 <small>豚肉と野菜の中華炒め</small> エビ焼売 中華和え 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。