

予 定 献 立

					1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝 食					きのこ雑炊 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え のりつく 牛乳	黒糖ロール <small>フィッシュソーセージと小松菜のソテー</small> ポテトサラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁(しめじ・若布) 牛乳
昼 食					ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 蒲鉾とほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ コンソメスープ(冬瓜・コーン)	ご飯 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 南瓜のクルミ和え みそ汁(しろな・豆苗)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え みそ汁(豆腐・絹さや)
間 食					クレープ	あんぱん	蒸しパン
夕 食					麦ごはん あじの味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え マンゴー缶	ご飯 中華風卵焼き 春雨のひき肉炒め 青梗菜のナムル 白桃缶	ご飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯和え 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

	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 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え みそ汁(揚げ・豆苗) 牛乳	ご飯 はんぺんのチーズ焼き 畑菜のわさび和え みそ汁(しめじ・大根菜) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 みそ汁(しろな・麩) 牛乳	ご飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 みそ汁(しめじ・水菜) 牛乳	洋風粥 野菜つみれの煮物 青菜の和え物 ゆずみそ 牛乳	食パン 野菜炒め 畑菜の柚子醤油和え いちごジャム 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 白菜のおかか和え みそ汁(冬瓜・揚げ) 牛乳
昼 食	ご飯 鶏肉の柚子醤油ソース 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(若布・かぶ)	シーフードカレー ハムサラダ 福神漬け ジョア	麦ごはん カニクリームコロッケ・メンチカツ エビとブロッコリーのソテー 胡瓜の浅漬け みそ汁(にら・玉葱)	☆七夕☆ 彩りそうめん 天ぷらの盛り合わせ 揚げ茄子のおろしポン酢 さっぱりゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ みそ汁(麩・葱)	エビピラフ 牛肉コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや)	ご飯 白身魚の揚げびたし じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し お吸物(とろろ・かぶ菜)
間 食	いちごムース	ワッフル	桃饅頭	フルーツポンチ	たいやき	チョコババロア	モカロール
夕 食	ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し 洋梨缶	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 茄子の含め煮 小松菜のごまマヨ和え オレンジ	ご飯 白身魚のみりん焼き レバーと蓮根の旨煮 もやしのポン酢和え 昆布の佃煮	ご飯 豚肉のバター醤油ソース ツナと青菜の炒め物 さつま芋のマヨサラダ うずら豆	ご飯 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ 黄桃缶	麦ごはん さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 小松菜の香味和え マンゴー缶	ご飯 ポークチャップ カリフラワーのソテー 野菜サラダ バナナムース

※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

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝 食	ご飯 豆腐のそぼろかけ 青梗菜の和風和え みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯 とりつくね マカロニサラダ みそ汁(麴・水菜) 牛乳	ホタテ雑炊 厚揚げとかぶの煮物 長いもとろろ たいみそ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのごまマヨ和え みそ汁(もやし・麴) 牛乳	ご飯 だし巻卵 青菜としらすの和え物 みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	キャロットロール スープ煮 しろなの柚子醤油和え ママレードジャム 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(えのき・麴) 牛乳
昼 食	ご飯 タンドリーチキン 茄子とピーマンの炒め物 ポン酢和え コンソメスープ(小松菜・人参)	ご飯 たらしのしそ塩麴焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのクルミ和え みそ汁(白菜・絹さや)	中華飯 肉焼売 胡瓜と昆布の中華和え 中華スープ(春雨・大根菜)	ご飯 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(冬瓜・豆苗)	ポークカレー ツナサラダ 福神漬け メロン	ご飯 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え みそ汁(揚げ・かぶ)	✿お祝い膳✿ 五目炊き込みご飯 さわらの西京みそ焼き 卵豆腐のオクラあん お吸物(花麴・三つ葉) 白桃ババロア
間 食	炭酸饅頭	パインゼリー	抹茶ワッフル	いちごババロア	今川焼	ドームケーキ(チョコ)	バームクーヘン
夕 食	ご飯 ぶりの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなと椎茸の和え物 きやらぶき	ご飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ 白桃缶	ご飯 ほきのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 茄子のポン酢和え パイン缶	ご飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ 豆サラダ みかん缶	ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ しその実漬け	ご飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル 黄桃缶	ご飯 鶏肉の甘辛炒め ひじきの煮物 畑菜のごま和え 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

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝 食	かに風味雑炊 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し うめびしお 牛乳	ご飯 オムレツ カリフラワーの青じそ和え みそ汁(うまい菜・揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(さつま芋・三つ葉) 牛乳	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	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	食パン ソーセージとほうれん草のソテー 玉葱サラダ リンゴジャム 牛乳	菜飯雑炊 さつま揚げとピーマンの和え物 ほうれん草とツナの和え物 たいみそ 牛乳
昼 食	麦ごはん さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのピーナツ和え かきたま汁	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	ご飯 ぶりの山椒焼き 茄子の翡翠煮 キャベツのサラダ みそ汁(若布・椎茸)	ご飯 鶏肉の山賊揚げ 冬瓜の海老あんかけ 胡瓜の塩昆布漬け みそ汁(豆腐・かぶ葉)	豚丼 小松菜とホタテの炒め物 花野菜マリネ みそ汁(麴・葱)	ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら 冷奴 みそ汁(里芋・豆苗)	ご飯 鶏肉の梅肉焼き ごぼうの中華風炒め 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(玉葱・さつま芋)
間 食	パインムース	レモンケーキ	リンゴムース	シュークリーム	杏仁豆腐	酒まんじゅう	マドレーヌ
夕 食	ご飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ さつま芋のレモン煮 きやらぶき	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 うずら豆	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め ぜんまい煮 青梗菜のお浸し みかん缶	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 リンゴ缶	ご飯 あじの塩焼き かぶの土佐煮 キャベツとハムの和え物 パイン缶	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の煮浸し 春雨のごまボン酢和え 赤しその実漬け	ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え バナナムース

※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

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝 食	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	ご飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め物 みそ汁(冬瓜・葱) 牛乳	ご飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(えのき・若布) 牛乳	ご飯 とりつくね とろろ和え みそ汁(大根・麴) 牛乳	ご飯 あんかけ卵焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・揚げ) 牛乳	バターロール 大根と鶏の洋風煮 畑菜の胡麻醤油和え いちごジャム 牛乳	中華粥 イワシの蒲焼き カリフラワーサラダ たいみそ 牛乳
昼 食	夏野菜キーマカレー カリフラワーサラダ 福神漬け ヤクルト	ご飯 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物 みそ汁(揚げ・大根葉)	冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル メロンゼリー	ご飯 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー さつま芋サラダ お吸物(はんぺん・三つ葉)	ご飯 チキンステーキ もやしのソテー 南瓜のサラダ コンソメスープ(畑菜・人参)	麦ごはん たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐 みそ汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き しろなの煮浸し 春雨サラダ みそ汁(卵・豆苗)
間 食	抹茶ババロア	ブドウムース	クリームパン	ロールケーキ	いちご蒸しパン	水ようかん	和風パンケーキ
夕 食	ご飯 かに玉 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ フルーツカクテル	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 大根サラダ オレンジ	ご飯 めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のボン酢和え 洋梨缶	ご飯 肉豆腐 れんこんの塩麴炒め 小松菜のおかか和え うずら豆	ご飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え パイン缶	ご飯 トマトソースハンバーグ 青梗菜のソテー フレンチサラダ 黄桃缶	ご飯 豆腐ステーキ ひじきの五目煮 白菜のからしマヨ和え しその実漬け

※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