

予 定 献 立

						1日(土)	2日(日)
朝 食						食パン ミートボール 青梗菜の柚子風味和え いちごジャム 牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・絹さや) 牛乳
昼 食						ご飯 肉豆腐 温泉卵 しろなのソテー みそ汁(冬瓜・椎茸)	ご飯 さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え お吸物(素麺・オクラ)
間 食						水まんじゅう	ドームケーキ(カスタード)
夕 食						ご飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 白菜のお浸し パイン缶	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ リンゴ缶

※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

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝 食	鮭雑炊 炒り豆腐 いんげんのごま和え のり佃煮 牛乳	ご飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 オクラの生姜和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	ご飯 はんぺんの炒め物 ほうれん草のごま和え みそ汁(もやし・若布) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・麩) 牛乳	キャロットロール スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え ママレードジャム 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・三つ葉) 牛乳
昼 食	ご飯 松風焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え お吸物(はんぺん・豆苗)	ご飯 ひらすの和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和えのも みそ汁(白菜・揚げ)	ご飯 ポークカレー スパゲティサラダ 福神漬け ヤクルト	ご飯 さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁(卵・豆苗)	麦ごはん 鶏肉の香味ソースかけ ごぼうの炒り煮 二色のおかか和え みそ汁(キャベツ・揚げ)	ご飯 あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草の柚子醤油和え みそ汁(さつま芋・葱)	肉うどん ちくわの磯辺炒め もやしの和え物 ピーチムース
間 食	ライチゼリー	豆乳焼きドーナツ	マドレーヌ	杏仁豆腐	バームクーヘン	味噌饅頭	チョコパイ
夕 食	ご飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ 茶福豆	ご飯 チキンチャップ 南瓜の甘煮 胡瓜の酢の物 オレンジ	ご飯 めぬけのおろし煮 ますの味噌炒め 青梗菜の和え物 バナナムース	ご飯 とんかつ あさりとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ 黄桃缶	ご飯 めばるの生姜煮 豚バラ大根 小松菜のドレッシング和え うずら豆	ご飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ みかん缶	ご飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の辛し和え 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

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	きのこ雑炊 イワシの蒲焼き 大根の胡麻醤油和え のりつく 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 みそ汁(里芋・若布) 牛乳	ご飯 オムレツ なすの和風サラダ みそ汁(えのき・水菜) 牛乳	ご飯 ちくわとピーマンの炒め煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁(麩・若布) 牛乳	菜飯雑炊 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し たいみそ 牛乳	食パン フィッシュソーセージと小松菜の炒め物 いんげんのサラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 さつま揚げと白菜の治部煮 オクラと若布の和え物 みそ汁(畑菜・揚げ) 牛乳
昼食	ご飯 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ カリフラワーのソテー コンソメスープ(玉葱・コーン)	中華飯 焼きビーフン ザーサイ和え 中華スープ(冬瓜・大根葉)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 大根とささみの和え物 みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 銀鱈の照り焼き 肉じゃが 胡瓜の浅漬け みそ汁(うまい菜・椎茸)	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル かきたま汁	チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け ショア	❖お祝い膳❖ 松茸ご飯 天ぷら盛り合わせ 豆腐のかにあんかけ お吸物(小花麩・なめこ) 練り切り
間食	ずんだどら焼き	いちごムース	カスタードケーキ	チョコクレープ	水ようかん	きみしぐれ	モカロール
夕食	ご飯 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ リンゴ缶	麦ごはん カレーの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 マンゴー缶	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 きゃべえつのゆかり和え きやらぶき	ご飯 鶏肉のタルタルソースかけ もやしのソテー 野菜サラダ フルーツカクテル	ご飯 ブリ大根 れんこんきんぴら 小松菜とささみの和え物 黄桃缶	ご飯 たらの西京焼き なすの揚げびたし 三色和え パインムース	ご飯 ミートローフ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ 昆布佃煮

※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

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝 食	ご飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え みそ汁(麩・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 青梗菜炒め みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ホタテ風味雑炊 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ たいみそ 牛乳	ご飯 チキンオムレツ ポテトサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	バターロール 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え いちごジャム 牛乳	ご飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(畑菜・麩) 牛乳
昼 食	ご飯 牛肉の柚子醤油炒め ちくわとしろなの煮浸し ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・豆苗)	ご飯 さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め さつま芋サラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	味噌ラーメン 春巻き 小松菜の中華和え 青りんごゼリー	ご飯 しいらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 青菜の磯和え お吸物(素麺・葱)	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(畑菜・麩)	ご飯 ブリの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え みそ汁(若布・葱)	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン)
間 食	オレンジゼリー	シュークリーム	酒まんじゅう	メロンムース	抹茶ワッフル	クリームパン	カステラまんじゅう
夕 食	ご飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え マンゴー缶	ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじき煮煮物 春雨サラダ しその実漬け	ご飯 白身魚の胡麻醤油焼き ちくわのソテー 畑菜の辛し和え フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物 黄桃缶	ご飯 めめけの塩麩焼き 五目豆腐 白菜の和え物 オレンジ	麦ごはん 鶏肉の胡麻醤油焼き なすの含め煮 胡瓜の浅漬け 洋梨缶	ご飯 赤魚の揚げびたし れんこんきんぴら ほうれん草としめじのおかか和え 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。

予 定 献 立

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝 食	ご飯 野菜つみれの煮物 とろろ和え みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 だし巻卵 青菜のお浸し みそ汁(大根・麩) 牛乳	かに風味雑炊 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め カリフラワーのからしマヨ和え みそ汁(しろな・麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	食パン えびの卵とじ キャベツのサラダ ママレードジャム 牛乳	ご飯 とりつくね 春菊のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳
昼 食	ご飯 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 みそ汁(豆腐・若布)	きのこカレー グリーンサラダ 福神漬け 杏仁ムース	麦ごはん 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し スナップエンドウのサラダ みそ汁(冬瓜・麩)	おかめそば 海鮮焼売 揚げ茄子 抹茶ババロア	ご飯 あじの南蛮漬け 豚肉とれんこんの味噌炒め 蒲鉾と畑菜の和え物 お吸物(オクラ・とろろ)	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参)	ご飯 ひらすのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・大根葉)
間 食	パインゼリー	炭酸饅頭	芋羊羹	レモンケーキ	黒糖蒸しパン	ぶどうゼリー	コールケーキ
夕 食	ご飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ リンゴ缶	ご飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え 洋梨缶	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 胡瓜と若布の和え物 きやらぶき	ご飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け フルーツカクテル	麦ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 黄桃缶	ご飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え パイン缶	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 白菜ときのこの柚子醤油和え 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

	31日(月)						
朝 食	ご飯 納豆 ツナと大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・麩) 牛乳						
昼 食	●ハロウィン● オムライス 南瓜グラタン 野菜サラダ かぼちゃプリン						
間 食	モンブラン						
夕 食	ご飯 鶏肉の南部焼き ちくわとごぼうの旨煮 もやしのおかか和え 昆布佃煮						

※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。