予　定　献　立

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食		洋風粥 野菜炒め ポテトサラダ たいみそ 牛乳	ご飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁(小松菜・麩) 牛乳	ご飯 そぼろ豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(オクラ・えのき) 牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ 白菜のゆかり和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼食		ご飯 焼き肉風炒め ひじきの煮物 白菜のゆず和え みそ汁(卵・葱)	ご飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	ご飯 金目鯛の煮付け 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物 お吸物(素麺・豆苗)	きつねそば ミートボール 畑菜の胡麻醤油和え 青りんごゼリー	チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 さばの蒲焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーサラダ みそ汁(青菜・若布)
間食		どら焼き	きなこミルクムース	紅茶シフォン	たいやき	モカロールケーキ	抹茶パンケーキ
夕食		ご飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え 杏仁フルーツ	麦ごはん 豚肉の味噌漬け焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え しその実漬け	ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え オレンジ	ご飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル パイン缶	麦ごはん たらの味噌野菜焼き かぶの洋風煮 二色和え 黄桃缶	ご飯 親子煮 小松菜のホタテ風味和え ブロッコリーのソテー きゃらぶき

※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	ツナ雑炊 焼豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 オムレツ オクラのなめたけ和え みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き 青菜のポン酢和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 みそ汁(しろな・若布) 牛乳	ご飯 納豆 大根の炒り煮 みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	食パン ミートボール キャベツとしらすの生姜和え いちごジャム 牛乳	鮭雑炊 野菜つみれの煮物 なすの和風和え のり佃煮 牛乳
昼食	麦ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ 中華かきたま汁	ご飯 しいらの照り焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白菜・麩)	ご飯 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	ご飯 白身魚の七味焼き 牛肉と舞茸の佃煮風 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	ご飯 ブリの柚庵焼 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁(麩・豆苗)	味噌ラーメン かに焼売 ほうれん草の中華和え ゆずムース
間食	黒糖饅頭	バニラババロア	あんパン	マスカットゼリー	カスタードケーキ	抹茶ゼリー	桃饅頭
夕食	ご飯 あじの照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ しろなのわさび和え みかん缶	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶの和え物 パイン缶	ご飯 たらのしそ塩麹焼き なすの味噌炒め マカロニサラダ 茶福豆	ご飯 チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーの柚子風味 マンゴー缶	麦ごはん めぬけの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え リンゴ缶	ご飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ しその実漬け	ご飯 豚肉の味噌焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え 黄桃缶

※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

	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 厚焼き玉子 青菜のおかか和え みそ汁(豆腐・絹さや) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(麩・大根葉) 牛乳	ご飯 ミートボール 大根の柚子風味和え みそ汁(青梗菜・揚げ) 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・葱) 牛乳	菜飯雑炊 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え たいみそ 牛乳	キャロットロール 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ママレードジャム 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 オクラの生姜和え みそ汁(豆腐・葱) 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉の葱塩炒め ちくわとごぼうの旨煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ)	シーフードカレー コールスローサラダ 福神漬け ピーチムース	ご飯 肉豆腐 温泉卵 しろなの辛し和え みそ汁(冬瓜・椎茸)	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え お吸物(素麺・大根葉)	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)	麦ごはん 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物 みそ汁(白菜・麩)	ご飯 チキンチャップ スパゲティーサラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(畑菜・コーン)
間食	クレープ	ようかん	カフェオレゼリー	ドームケーキ(カスタード)	ライチゼリー	豆乳焼きドーナツ	マドレーヌ
夕食	麦ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのクルミ和え うぐいす豆	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜のお浸し オクラのポン酢和え みかん缶	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	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 かつおおかか	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 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 なすの味噌炒め 青梗菜の和え物 胡瓜漬け

※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

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 えびともやしの中華炒め ほうれん草の和風和え みそ汁(麩・若布) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜のお浸し みそ汁(玉葱・青梗菜) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ オクラのしそ風味和え みそ汁(若布・揚げ) 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・水菜) 牛乳	ホタテ風味雑炊 牛乳	食パン オムレツ 春菊の和え物 リンゴジャム 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 なすの和風サラダ みそ汁(えのき・　水菜) 牛乳
昼食	ご飯 さわらのバター醤油炒め かぶと油揚げの含め煮 いんげんのごま和え みそ汁(じゃが芋・大根葉)	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(卵・豆苗)	**★勤労感謝の日★** **赤飯** **銀鱈の西京焼き** **茶碗蒸し** **春菊のごま和え** **お吸物(紅葉麩・三つ葉)**	肉うどん ちくわソテー もやしの和え物 ブドウゼリー	カツカレー コールスローサラダ 福神漬け ゆずムース	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(しろな・人参)	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)
間食	杏仁豆腐	せんべい	味噌饅頭	いちご蒸しパン	ずんだどら焼き	ヨーグルトババロア	今川焼(カスタード)
夕食	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 小松菜の和え物 うずら豆	ご飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ みかん缶	ご飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の辛し和え パイン缶	ご飯 白身魚のトマトソースかけ なすの含め煮 さつま芋サラダ リンゴ缶	麦ごはん かれいの煮付け レバー炒め ほうれん草の柚子風味和え フルーツカクテル	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 キャベツのゆかり和え きゃらぶき

※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)				
朝食	ご飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め物 ほうれん草の錦糸和え みそ汁(麩・若布) 牛乳	ご飯 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し みそ汁(豆腐・三つ葉) 牛乳	きのこ雑炊 厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え のりつく 牛乳				
昼食	ご飯 あじの漬け焼き 肉じゃが 胡瓜の浅漬け みそ汁(うまい菜・椎茸)	ご飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル 中華スープ(春雨・豆苗)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き かぶの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)				
間食	チョコクレープ	芋羊羹	きみしぐれ				
夕食	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 マンゴー缶	ご飯 ぶり大根 れんこんきんぴら もずく酢 黄桃缶	ご飯 たらの西京焼き なすの揚げびたし 三色和え 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