予　定　献　立

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食				ご飯 卵とじ 青梗菜の香味和え みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなの煮浸し みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	バターロール かぶとウインナーの和風煮 青菜の和え物 いちごジャム 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 とろろ和え みそ汁(豆腐・椎茸) 牛乳
昼食				ご飯 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物 みそ汁(豆腐・若布)	ご飯 チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	ミートソーススパゲティ レタスのサラダ コンソメスープ(小松菜・えのき) ゆずムース	高菜チャーハン 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・きくらげ)
間食				バニラババロア	チョコパイ	酒まんじゅう	ピーチムース
夕食				ご飯 牛肉の野菜炒め 大根の含め煮 畑菜のお浸し みかん缶	ご飯 鯖のみりん焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の青じそ和え 洋梨缶	麦ごはん 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え パイン缶	ご飯 いえあしの磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ マカロニのケチャップソテー しば漬け

※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

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	ご飯 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・椎茸) 牛乳	かに風味雑炊 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 梅びしお 牛乳	ご飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(若布・えのき) 牛乳	ご飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(豆苗・玉葱) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 白菜のお浸し みそ汁(もやし・麩) 牛乳	食パン じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草としらすの和え物 ママレードジャム 牛乳	ご飯 だし巻卵 キャベツのからしマヨ和え みそ汁(麩・しろな) 牛乳
昼食	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬け いちごゼリー	麦ごはん あじの照り焼き さつま芋の煮物 豆サラダ みそ汁(麩・玉葱)	ご飯 麻婆豆腐 しろなのナムル かに焼売 中華スープ(春雨・椎茸)	ご飯 鶏肉のクリームソース 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 たらの香味蒸し マカロニサラダ カリフラワーの甘酢漬け コンソメスープ(畑菜・コーン)	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜の柚子風味和え お吸物(舞茸・絹さや)	ご飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)
間食	炭酸饅頭	クリームパン	ドームケーキ(チョコ)	オレンジゼリー	レモンケーキ	抹茶ババロア	たい焼き
夕食	ご飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の胡麻醤油和え リンゴ缶	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ エビとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	ご飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのクルミ和え フルーツカクテル	ご飯 赤魚の山椒焼き れんこんのピリ辛炒め 青梗菜の胡麻醤油和え マンゴー缶	麦ごはん かつとじ ひじきの煮物 しろなのおかか和え バナナムース	ご飯 牛肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ 大豆のサラダ 胡瓜漬け	ご飯 めぬけの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ 洋梨缶

※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

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	中華粥 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え たいみそ 牛乳	ご飯 野菜つみれの含め煮 キャベツの胡麻ドレッシング和え みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き ほうれん草のお浸し みそ汁玉葱・麩) 牛乳	ご飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 みそ汁(冬瓜・若布) 牛乳	ご飯 野菜炒め 春菊のごまよごし みそ汁(麩・大根葉) 牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ 小松菜の柚子醤油和え リンゴジャム 牛乳	ホタテ風味雑炊 厚揚げの葱あんかけ ほうれん草の和え物 のりつく 牛乳
昼食	麦ごはん 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え お吸物(素麺・大根葉)	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 茄子のポン酢和え コンソメスープ(あさり・青菜)	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ 小松菜の錦糸和え ビタミンゼリー	ポークカレー スパゲティサラダ 福神漬け パインムース	ご飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ 中華スープ(ほうれん草・葱)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 牛肉れんこんきんぴら いんげんのごまマヨ和え みそ汁(大根・若布)	✿お祝い膳✿ ちらし寿司 炊き合わせ お吸物(手毬麩・三つ葉) リンゴゼリー
間食	バームクーヘン	杏仁豆腐	ロールケーキ(いちご)	和風パンケーキ	あんぱん	味噌饅頭	ティラミス
夕食	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ パイン缶	ご飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜のゆず醤油和え きゃらぶき	ご飯 金目鯛の塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え リンゴ缶	ご飯 ひらすの照り焼き きざみ昆布の炒り煮 もやしの和え物 オレンジ	ご飯 海鮮豆腐 焼きビーフン なすのおかか和え フルーツカクテル	麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 レタスサラダ うずら豆	ご飯 あじの蒲焼き なすの含め煮 白菜の磯和え 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。

サンハイム荒川

予　定　献　立

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝食	ご飯 厚焼き玉子 カリフラワーサラダ みそ汁(豆腐・若布) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜のお浸し みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	洋風粥 白菜とツナの炒め物 オクラのポン酢和え たいみそ 牛乳	食パン オムレツ 青菜のごま和え いちごジャム 牛乳	ご飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め物 みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳
昼食	ご飯 めぬけの香味焼き 冬瓜のくず煮 春雨サラダ みそ汁(青菜・えのき)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げびたし もやしの和え物 コンソメスープ(玉葱・コーン)	麦ごはん ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め かぶの浅漬け みそ汁(あさり・葱)	ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜の辛し和え みそ汁(冬瓜・麩)	☆クリスマス☆ エビピラフ フライドチキン グリーンサラダ コンソメスープ(MIXベジタブル・ベーコン) いちごババロア	ご飯 焼き肉風炒め 里芋の含め煮 畑菜のお浸し みそ汁(若布・葱)	★忘年会★ ちらし寿司・醤油ラーメン 茶碗蒸し アラカルト ポテトサラダ たこ焼き・フライドポテト チョコフォンデュ
間食	黒糖蒸しパン	カスタードケーキ	グレープゼリー	黒糖饅頭	ケーキ	モカロールケーキ	きなこムース
夕食	ご飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 赤しその実漬け	ご飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え 洋梨缶	ご飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ パイン缶	ご飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー さつま芋のマヨサラダ 黄桃缶	ご飯 白身魚のバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 カリフラワーと胡瓜の和え物 リンゴ缶	麦ごはん 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 大根サラダ 昆布佃煮	ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え うずら豆

※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

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
朝食	ご飯 青菜とささみの炒め物 温泉卵 みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(うまい菜・麩) 牛乳	ご飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し みそ汁 (玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 とりつくね 青菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・豆苗) 牛乳	菜飯雑炊 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え たいみそ 牛乳	キャロットロール カニカマりふんわり卵 しろなの辛し和え ママレードジャム 牛乳	
昼食	麦ごはん しいらの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し お吸物(とろろ・豆苗)	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜の炒め物 アズパラサラダ みそ汁 (かぶ・葱)	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜の海老あんかけ もやしの柚子醤油和え みそ汁(揚げ・かぶ葉)	ご飯 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜とたくあんの和え物 みそ汁(青梗菜・若布)	麦ごはん 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 春雨サラダ みそ汁(小松菜・麩)	かき揚げそば 豆腐の中華あん 春菊のごま和え チーズムース	
間食	和のパンケーキ	チョコババロア	プリン	青りんごゼリー	芋羊羹	抹茶ワッフル	
夕食	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 豆腐焼売 しろなのナムル マンゴー缶	ご飯 めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ きゃらぶき	ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え みかん缶	ご飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 洋梨缶	ご飯 ポークチャップ ソーセージといんげんそのソテー 人参サラダ 胡瓜漬け	ご飯 さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え 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