

# 予 定 献 立

|        |  |  |  |  |  | 1日(土)   | 2日(日)  |
|--------|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝<br>食 |  |  |  |  |  | 食パン<br>クリーム煮<br>小松菜のピーナツ和え<br>ママレードジャム<br>牛乳      | ご飯<br>野菜つみれの煮物<br>みゃべつのおかか和え<br>みそ汁(冬瓜・しめじ)<br>牛乳              |
| 昼<br>食 |  |  |  |  |  | ご飯<br>銀鱈の西京焼き<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草の白和え<br>お吸物(素麺・葱) | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>ベーコンとカリフラワーの炒め物<br>もやしのサラダ<br>コンソメスープ(玉葱・コーン) |
| 間<br>食 |  |  |  |  |  | 水ようかん   | ドームケーキ   |
| 夕<br>食 |  |  |  |  |  | ご飯<br>肉野菜のバターポン酢蒸し<br>かぼちゃの甘煮<br>ザーサイ和え<br>みかん缶   | ご飯<br>ホキの照り焼き<br>レバー煮つけ<br>しろなの変わりマヨネーズ和え<br>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

|    | 3日(月)  | 4日(火)  | 5日(水)  | 6日(木)   | 7日(金)   | 8日(土)   | 9日(日)  |
|----|--|--|--|---|---|---|--|
| 朝食 | <p>ご飯<br/>オムレツ</p> <p>菜の花のなめたけ和え<br/>みそ汁(豆腐・豆苗)<br/>牛乳</p>             | <p>きのこ雑炊<br/>はんぺんの煮物</p> <p>青梗菜の胡麻醤油和え<br/>のりつく<br/>牛乳</p>                 | <p>ご飯<br/>納豆</p> <p>白菜の煮浸し<br/>みそ汁(しろな・若布)<br/>牛乳</p>              | <p>ご飯<br/>温泉卵</p> <p>かぶの漬物<br/>みそ汁(里芋・絹さや)<br/>牛乳</p>                         | <p>ご飯</p> <p>野菜つみれの煮物<br/>キャベツのゆかり和え<br/>みそ汁(白菜・葱)<br/>牛乳</p>     | <p>バターロール<br/>なうsのトマトソース煮<br/>豆たっぷりサラダ<br/>リンゴジャム<br/>牛乳</p>      | <p>ご飯<br/>厚焼き玉子</p> <p>白菜の磯和え<br/>みそ汁(畑菜・揚げ)<br/>牛乳</p>    |
| 昼食 | <p>麦ごはん<br/>白身魚の蒲焼き</p> <p>さつま揚げとかぶの煮物<br/>春雨のさっぱりサラダ<br/>みそ汁(麩・葱)</p> | <p>ご飯<br/>ポークチャップ<br/>ポテトサラダ</p> <p>カリフラワーとかにかまのソテー<br/>コンソメスープ(青菜・人参)</p> | <p>チキンカレー<br/>大根サラダ<br/>福神漬け</p> <p>ヨーグルトババロア</p>                  | <p>ご飯<br/>めぬけの煮つけ</p> <p>茄子とピーマンの炒め物<br/>さつま芋のマセドアンサラダ<br/>みそ汁(ほうれん草・しめじ)</p> | <p>ご飯</p> <p>鶏肉のマスタード焼き<br/>冬瓜の土佐煮<br/>小松菜の和え物<br/>お吸物(小花麩・葱)</p> | <p>ご飯<br/>さばの味噌煮<br/>かぶの水晶煮</p> <p>青梗菜のからし和え<br/>若竹汁</p>          | <p>牛丼</p> <p>ちくわとふきの煮物<br/>青梗菜のごま和え<br/>みそ汁(冬瓜・若布)</p>     |
| 間食 | ライチゼリー   | チョコクレープ  | 吹雪まんじゅう  | ずんだどら焼き   | 杏仁豆腐  | ドームケーキ  | ロールケーキ   |
| 夕食 | <p>ご飯</p> <p>鶏肉の胡麻味噌焼き<br/>さつま芋の煮物<br/>白菜の塩昆布和え<br/>黄桃缶</p>            | <p>ご飯<br/>千草焼き<br/>なすの含め煮<br/>三色和え<br/>きやらぶき</p>                           | <p>ご飯</p> <p>さわらのみりん焼き<br/>豚肉と蓮根の炒め物<br/>キャベツのしそ風味和え<br/>マンゴー缶</p> | <p>ご飯<br/>麻婆豆腐</p> <p>さつま揚げといんげんの炒め物<br/>もやしのナムル<br/>バナナムース</p>               | <p>麦ごはん<br/>白身魚の香味焼き</p> <p>ちくわと畑菜の煮物<br/>春雨と胡瓜の酢の物<br/>つぼ漬け</p>  | <p>ご飯</p> <p>豚肉と野菜のオイスター炒め<br/>かぶ茶の煮物<br/>いんげんのごまよごし<br/>オレンジ</p> | <p>ご飯</p> <p>めぬけの揚げ煮<br/>しろなの炒め物<br/>菜の花の酢味噌和え<br/>白桃缶</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。

# 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 | ホタテ風味雑炊<br>里芋のそぼろ煮<br><small>ほうれん草のクルミ和え</small><br>うめびしお<br>牛乳     | ご飯<br>しらすの卵とし<br><small>ブロッコリーのフレンチ和え</small><br>みそ汁(しろな・麩)<br>牛乳 | ご飯<br>ひじきの煮物<br><small>小松菜のおかか和え</small><br>みそ汁(麩・大根葉)<br>牛乳        | ご飯<br>厚揚げの吉野煮<br><small>いんげんのごまマヨ和え</small><br>みそ汁(さつま芋・畑菜)<br>牛乳 | ご飯<br>ウイナーソーテー<br>オクラのお浸し<br><small>みそ汁(揚げ・畑菜)</small><br>牛乳 | 食パン<br><small>チキンボールのコンソメ煮</small><br><small>ほうれん草の胡麻ドレ和え</small><br>いちごジャム<br>牛乳 | 菜飯雑炊<br><small>五目がんもの煮物</small><br><small>カリフラワーの和風和え</small><br>たいみそ<br>牛乳                   |
| 昼食 | ミートソーススパゲティ<br>レタスのサラダ<br><small>コンソメスープ(うまいな・えのき)</small><br>ゆずムース | ご飯<br>たらのポテト焼き<br>なすの含め煮<br>菜の花のお浸し<br>お吸物(若布・葱)                  | ご飯<br>鶏肉の玉葱ソース<br>青梗菜の煮浸し<br>春雨サラダ<br><small>中華スープ(白菜・きくらげ)</small> | ご飯<br>あじの生姜醤油焼き<br>肉じゃが<br>もやしの和風和え<br>みそ汁(なめこ・葱)                 | ご飯<br>揚げ豆腐の野菜あん<br>小松菜の炒め物<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁(若布・葱)         | ご飯<br>ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>福神漬け<br>ヤクルト   | ❀お祝い膳❀<br>菜の花のピラフ<br>～エビのフリッター～添え～<br>春野菜のポトフ<br><small>そら豆とブロッコリーのシーザーサラダ</small><br>いちごババロア |
| 間食 | チョコパイ   | 炭酸饅頭  | バニラババロア   | カスタードケーキ  | マスカットゼリー   | たいやき  | 抹茶パンケーキ   |
| 夕食 | ご飯<br>ブリの七味焼き<br>大根の煮物<br><small>もやしときゅうりの和え物</small><br>しば漬け       | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>筍とふきの煮物<br>かぶの浅漬け<br>パイン缶                        | 麦ごはん<br>白身魚のピーナツ焼き<br>切干大根の炒め煮<br>キャベツのポン酢和え<br>黄桃缶                 | ご飯<br>中華風卵焼き<br>焼売<br><small>ほうれん草のナムル</small><br>みかん缶            | ご飯<br>めばるの煮付け<br>なすの味噌炒め<br>白菜の青じそ和え<br>マンゴー缶                | ご飯<br>ホキのムニエル<br>冬瓜のくず煮<br><small>しろなのわさび和え</small><br>昆布佃煮                       | ご飯<br>肉豆腐<br>ちくわの炒め煮<br>マカロニサラダ<br>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。

# 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 | <p>ご飯<br/>だし巻き玉子<br/>二色和え<br/>みそ汁(玉葱・揚げ)<br/>牛乳</p>                                | <p>ご飯<br/>さつま揚げの煮物<br/>大根のゆかり和え<br/>みそ汁(キャベツ・えのき)<br/>牛乳</p>     | <p>ご飯<br/>オムレツ<br/><small>ほうれん草のカツオフレーク和え</small><br/>みそ汁(里芋・葱)<br/>牛乳</p> | <p>かに風味雑炊<br/>イワシの蒲焼き<br/><small>菜の花のなめたけ和え</small><br/>うめびしお<br/>牛乳</p> | <p>ご飯<br/>納豆<br/><small>しろなと竹輪の煮浸し</small><br/>みそ汁(もやし・若布)<br/>牛乳</p> | <p>黒糖ロール<br/>野菜炒め<br/>マカロニサラダ<br/>ママレードジャム<br/>牛乳</p>      | <p>ご飯<br/>とりつくね<br/>とろろ和え<br/>みそ汁(揚げ・若布)<br/>牛乳</p>                 |
| 昼食 | <p>ご飯<br/>サバの味噌煮<br/><small>茄子とピーマンの炒め物</small><br/>もやしの中華和え<br/>お吸物(豆腐・ほうれん草)</p> | <p>ご飯<br/>豚肉の玉葱ソース炒め<br/>かぶの煮物<br/>菜の花のからし和え<br/>お吸物(素麺・大根葉)</p> | <p>ご飯<br/>白身魚のマヨネーズ焼き<br/>ぜんまい煮<br/>白菜の磯和え<br/>みそ汁(麩・若布)</p>               | <p>キツネそば<br/>レバー煮つけ<br/>キャベツの柚子サラダ<br/>ピーチゼリー</p>                        | <p>ご飯<br/>たらのごまだれがらめ<br/>ほうれん草のソテー<br/>スパゲティサラダ<br/>お吸物(大根・大根葉)</p>   | <p>麦ごはん<br/>金目鯛の煮付け<br/>炒り豆腐<br/>小松菜のお浸し<br/>みそ汁(麩・葱)</p>  | <p>高菜チャーハン<br/>焼き餃子<br/>春雨サラダ<br/><small>中華スープ(青梗菜・コーン)</small></p> |
| 間食 | レモンケーキ   | 青りんごゼリー  | 酒饅頭  | きみしぐれ  | ドームケーキ  | 抹茶ムース  | かすてらまんじゅう   |
| 夕食 | <p>ご飯<br/>鶏肉の塩麴焼き<br/>かぼちゃの煮物<br/>オクラのおかか和え<br/>白桃缶</p>                            | <p>ご飯<br/>かれいのバター焼き<br/>れんこんきんぴら<br/>ブロッコリーとコーンのサラダ<br/>オレンジ</p> | <p>ご飯<br/>豚肉とピーマンの炒め物<br/>エビ焼売<br/><small>畑菜ともやしのナムル</small><br/>マンゴー缶</p> | <p>ご飯<br/>鶏肉の竜田揚げ<br/>さつま芋の煮物<br/>いんげんのクルミ和え<br/>みかん缶</p>                | <p>ご飯<br/>ふくさ焼き<br/>豚肉とごぼうの旨煮<br/>白菜の青じそマヨ和え<br/>あみえび佃煮</p>           | <p>ご飯<br/>鶏肉の胡麻醤油焼き<br/>冬瓜のかにあんかけ<br/>青梗菜のナムル<br/>しば漬け</p> | <p>ご飯<br/>白身魚の照り焼き<br/>れんこんの炒り煮<br/>畑菜のごま和え<br/>リンゴ缶</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

|    | 24日(月)  | 25日(火)  | 26日(水)   | 27日(木)   | 28日(金)   | 29日(土)   | 30日(日)  |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
| 朝食 | <p>ご飯<br/>つみれと里芋の煮物<br/>菜の花のお浸し<br/>みそ汁(玉葱・大根葉)<br/>牛乳</p>  | <p>ご飯<br/><small>フィッシュソーセージとキャベツの炒め物</small><br/>カリフラワーサラダ<br/>みそ汁(畑菜・麩)<br/>牛乳</p> | <p>ご飯<br/>厚揚げの治部煮<br/>青梗菜の生姜和え<br/>みそ汁(里芋・若布)<br/>牛乳</p>           | <p>洋風粥<br/>ウインナーとかぶのポトフ<br/>かにかまとブロッコリーの和え物<br/>ゆずみそ<br/>牛乳</p>              | <p>ご飯<br/>厚焼き玉子<br/>白菜の塩昆布和え<br/>みそ汁(青梗菜・揚げ)<br/>牛乳</p>  | <p>食パン<br/>豆乳チャウダー<br/>大根の青じそサラダ<br/>リンゴジャム</p>                    | <p>ご飯<br/>ほうれん草のソテー<br/>カリフラワーの和風和え<br/>みそ汁(青梗菜・えのき)<br/>牛乳</p> |
| 昼食 | <p>ご飯<br/>牛肉のしぐれ煮<br/>温泉卵<br/>切干大根の炒め煮<br/>みそ汁(しろな・麩)</p>   | <p>キーマカレー<br/>キャロットサラダ<br/>福神漬け<br/>いちごゼリー</p>                                      | <p>ご飯<br/>さわらのみりん焼き<br/>鶏肉と冬瓜の煮物<br/>もやしとにらのお浸し<br/>みそ汁(白菜・玉葱)</p> | <p>ご飯<br/>さばの生姜煮<br/>じゃこの炒め物<br/>春雨サラダ<br/><small>お吸物(とろろ昆布・大根葉)</small></p> | <p>★昭和の日★<br/>山菜ごはん<br/>鶏肉のタルタル焼き<br/>そら豆とじゃが芋のバター炒め<br/>かぶとツナのサラダ<br/><small>お吸物(ほうれん草・小花麩)</small></p> | <p>ご飯<br/>めぬけのホイル蒸し<br/>厚揚げとふきの煮物<br/>小松菜のなめたけ和え<br/>みそ汁(若布・麩)</p> | <p>味噌ラーメン<br/>豚肉と大根の炒め物<br/>青梗菜のナムル<br/>パインムース</p>              |
| 間食 | バームクーヘン   | 蒸しパン  | きなこパンケーキ   | 抹茶ゼリー  | いちごモンブラン   | 味噌饅頭   | ココアワッフル   |
| 夕食 | <p>ご飯<br/>たらのムニエル<br/>もやしのカレーソテー<br/>いんげんの中華和え<br/>パイン缶</p> | <p>ご飯<br/>鶏肉のケチャップ煮<br/>ひじきの煮物<br/>ポテトサラダ<br/>マンゴー缶</p>                             | <p>麦ごはん<br/>かに入り卵焼き<br/>なすの含め煮<br/>いんげんのピーナツ和え<br/>フルーツカクテル</p>    | <p>ご飯<br/>回鍋肉<br/>焼売<br/>小松菜のナムル<br/>うずら豆</p>                                | <p>ご飯<br/>めばるの梅肉焼き<br/>畑菜の煮浸し<br/>冷奴<br/>洋梨缶</p>   | <p>ご飯<br/>煮込みハンバーグ<br/>もやしと卵の炒め物<br/>かぼちゃのサラダ<br/>みかん缶</p>         | <p>ご飯<br/>擬製豆腐<br/>さつま芋の塩炒め<br/>白菜の香味和え<br/>きやらぶき</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。