

予 定 献 立

						1日(土)	2日(日)
朝 食						バターロール <small>チキンボールのコンソメ煮</small> 白菜のごま和え リンゴジャム 牛乳	あさり雑炊 <small>フィッシュソーセージソテー</small> 小松菜のお浸し たいみそ 牛乳
昼 食						ご飯 <small>鶏肉のトマトソースかけ</small> <small>コーンとほうれん草のソテー</small> カリフラワーサラダ <small>みそ汁(豆腐・にら)</small>	ご飯 <small>白身魚の南蛮漬け</small> <small>大豆とひじきの炒め物</small> <small>マカロニのさっぱりサラダ</small> <small>みそ汁(しろな・豆苗)</small>
間 食						バームクーヘン	蒸しパン
夕 食						麦ごはん あじの味噌焼き <small>切干大根の炒め煮</small> <small>キャベツの塩昆布和え</small> マンゴー缶	ご飯 中華風卵焼き <small>かぼちゃの煮物</small> <small>青梗菜のナムル</small> 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

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	ご飯 厚揚げの煮物 <small>ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(えのき・若布)</small> 牛乳	ご飯 卵とじ <small>オクラのなめたけ和え みそ汁(麩・豆苗)</small> 牛乳	ご飯 野菜炒め <small>畑菜のわさび和え みそ汁(しめじ・大根葉)</small> 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 温泉卵 <small>みそ汁(しろな・麩)</small> 牛乳	ご飯 <small>ジャガイモとツナの炒め物 ほうれん草のお浸し みそ汁(さつま芋・水菜)</small> 牛乳	食パン <small>ほたてと青菜のバターソテー スパゲティサラダ ママレードジャム</small> 牛乳	きのこ雑炊 豆腐のそぼろあん なすの和風和え のりつく 牛乳
昼 食	ご飯 <small>豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)</small>	ご飯 <small>牛肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(しろな・揚げ)</small>	シーフードカレー ハムサラダ 福神漬け ジョア	麦ごはん <small>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(玉葱・にら)</small>	☆七夕☆ 彩りとうめん 天ぷら盛り合わせ 酢の物 桃ゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶの煮物 白菜の中華サラダ みそ汁(麩・葱)	ご飯 豚肉の味噌炒め しろなの煮浸し 春雨サラダ お吸物(はんぺん・豆苗)
間 食	チョコパイ	酒まんじゅう	いちごクリームサンド	コーヒーゼリー	星のゼリー	水ようかん	きみしぐれ
夕 食	ご飯 たらの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 バナナムース	麦ごはん 鱈の生姜煮 なすの含め煮 小松菜のごま和え オレンジ	ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し うずら豆	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 みかん缶	ご飯 ポークチャップ 冬瓜とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え 昆布豆	ご飯 ベーコンのキッシュ 桜エビとブロッコリーの炒め物 野菜の甘酢漬け リンゴ缶	麦ごはん サバの塩レモン焼き 里芋と鶏肉の煮物 キャベツと竹輪の和え物 マンゴー缶

※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

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝 食	ご飯 オムレツ 豆サラダ みそ汁(冬瓜・揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 みそ汁(もやし・麩) 牛乳	ご飯 とりつくね マカロニサラダ みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	ご飯 厚揚げとかぶの煮物 とろろ和え みそ汁(里芋・若布) 牛乳	ホタテ風味雑炊 豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え 梅びしお 牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ 青菜とささみの和え物 いちごジャム 牛乳	ご飯 炒り豆腐 しろなのおかか和え みそ汁(大根・大根葉) 牛乳
昼 食	ご飯 白身魚の揚げびたし ジャガイモの煮物 ほうれん草のお浸し お吸物(とろろ・葱)	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(うまい菜・人参)	ご飯 たらのしそ塩麴焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのクルミ和え みそ汁(玉葱・かぶ葉)	中華飯 肉焼売 もやしと昆布の中華和え 中華スープ(椎茸・大根葉)	ご飯 チキンカツ ちくわとカリフラワーのソテー マカロニのさっぱりサラダ みそ汁(豆腐・豆苗)	ビーフカレー 野菜サラダ 福神漬け ピーチムース	❖お祝い膳❖ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し もずく胡瓜 お吸物(オクラ・とろろ) ロールケーキ
間 食	いちごババロア	あんぱん	パインゼリー	蒸しパン	クレープ	バームクーヘン	ドームケーキ(チョコ)
夕 食	ご飯 ポークソテー カリフラワーソテー 野菜サラダ 洋梨缶	ご飯 ブリの漬け焼き さつま芋のレモン煮 しろなとえのきの和え物 きやらぶき	ご飯 親子煮 野菜ソテー カリフラワーサラダ 白桃缶	ご飯 ホキのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え 桜大根	ご飯 あじの香味焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしのナムル オレンジ	麦ごはん 赤魚の煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーのサラダ しその実漬け	ご飯 回鍋肉 冬瓜の中華煮 白菜のナムル 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。

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 がんもの煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(えのき・麩) 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜炒め 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 カリフラワーのソテー みそ汁(うまい菜・じゃが芋) 牛乳</p>	<p>卵雑炊 厚揚げの治部煮 しろなの胡麻醤油和え ゆずみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 いわしの蒲焼き 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(畑菜・しめじ) 牛乳</p>	<p>食パン フィッシュソーセージのソテー 青梗菜の和え物 リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え みそ汁(なめこ・水菜) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー 揚げ茄子の香味和え コンソメスープ(マカロニ・パセリ)</p>	<p>麦ごはん サバの生姜煮 かぶのそぼろかけ しろなのピーナツ和え かきたま汁</p>	<p>じゃじゃ麺 豆腐チャンプル ほうれん草の和え物 ピーチゼリー</p>	<p>ご飯 ほきの和風ムニエル なすの含め煮 キャベツのサラダ みそ汁(若布・えのき)</p>	<p>ご飯 鶏肉の山賊揚げ ひじきの煮物 白菜のマヨネーズ和え みそ汁(豆腐・かぶ葉)</p>	<p>牛丼 アスパラとマカロニのバター醤油炒め 花野菜のマリネ みそ汁(麩・絹さや)</p>	<p>ご飯 ミートローフ れんこんきんぴら うまい菜の和え物 みそ汁(里芋・にら)</p>
間 食	バナナクリームサンド	メロンムース	抹茶パンケーキ	黒糖饅頭	杏仁豆腐	抹茶ワッフル	クリームパン
夕 食	<p>ご飯 白身魚のポン酢かけ えびと冬瓜の煮物 ポテトサラダ フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 豚肉の葱塩炒め ぜんまい煮 野菜サラダ つぼ漬け</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 青梗菜のお浸し バナナムース</p>	<p>麦ごはん あじの味噌漬け焼き 里芋の煮物 ほうれん草のクルミ和え パン缶</p>	<p>ご飯 和風卵焼き なすの煮浸し キャベツとハムの胡麻風味和え リンゴ缶</p>	<p>ご飯 めばるの照り焼き かぶの土佐煮 春雨サラダ 赤しその実漬け</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 <small>さつま揚げとピーマンの炒め物 ほうれん草とツナの和え物</small> みそ汁(麩・若布) 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 <small>ベーコンといんげんの炒め物</small> みそ汁(豆腐・三つ葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 里芋のそぼろ煮 もやしの和え物 <small>みそ汁(冬瓜・しろな)</small> 牛乳</p>	<p>菜飯雑炊 野菜つみれの煮物 ブロッコリーサラダ たいみそ 牛乳</p>	<p>ご飯 とりつくね とろろ和え みそ汁(大根・麩) 牛乳</p>	<p>キャロットロール <small>ウインナーと白菜のコンソメ煮</small> ほうれん草の磯和え ママレードジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 大根と鶏肉の煮物 アスパラのツナサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ) 牛乳</p>
昼 食	<p>ご飯 豚肉の味噌炒め 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・豆苗)</p>	<p>夏野菜のキーマカレー ひじきのサラダ 福神漬け メロン</p>	<p>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 <small>みそ汁(さつま芋・大根葉)</small></p>	<p>エビピラフ 牛肉コロッケ マカロニサラダ <small>コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)</small></p>	<p>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 みそ汁(卵・豆苗)</p>	<p>ご飯 チキンステーキ もやしのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(畑菜・人参)</p>	<p>麦ごはん たらの香り揚げ いんげんの炒め物 畑菜の和え物 みそ汁(玉葱・絹さや)</p>
間 食	チョコババロア	ロールケーキ	リンゴムース	モカクリームサンド	たいやき	小豆ミルク寒天	炭酸饅頭
夕 食	<p>ご飯 白身魚の揚げびたし ジャガイモのポトフ 大根サラダ 昆布豆</p>	<p>ご飯 かに玉 焼きビーフン <small>ハムと白菜の中華サラダ</small> 洋梨缶</p>	<p>麦ごはん 鶏肉の塩麩焼き 切干大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え オレンジ</p>	<p>ご飯 めばるの七味焼き 肉じゃが <small>ほうれん草のポン酢和え</small> フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 肉豆腐 <small>れんこんの塩麩炒め</small> 小松菜のおかか和え うずら豆</p>	<p>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</p>	<p>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</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

	31日(月)						
朝 食	ご飯 いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・若布) 牛乳						
昼 食	冷やし中華 焼餃子 青梗菜のナムル ビタミンゼリー						
間 食	和風パンケーキ						
夕 食	ご飯 擬製豆腐 ひじきの五目炒り煮 白菜のからし和え 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。