

予定献立

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	<p>ご飯 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻醤油和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳</p>	<p>ご飯 スクランブルエッグ 菜の花のなめたけ和え みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(冬瓜・しめじ) 牛乳</p>	<p>ご飯 はんぺんのバター醤油ソテー 青梗菜のお浸し みそ汁(揚げ・玉葱) 牛乳</p>	<p>菜飯雑炊 五目がんもの煮物 小松菜のツナ和え たいみそ 牛乳</p>	<p>キャロットロール かぶのコンソメ煮 卵サラダ リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 白菜の煮浸し みそ汁(しろな・若布) 牛乳</p>
昼食	<p>豆ごはん 銀鱈の西京焼き ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え お吸物(素麺・葱)</p>	<p>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(うまい菜・マッシュルーム) ゆずムース</p>	<p>麦ごはん 白煮魚の蒲焼き さつま揚げとかぶの煮物 春雨サラダ みそ汁(麩・葱)</p>	<p>ご飯 ポークチャップ カリフラワーソテー グリーンサラダ コンソメスープ(青菜・人参)</p>	<p>麦ごはん カツカレー 大根サラダ 福神漬け ジョア</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け 茄子とピーマンの炒め物 さつま芋のマセドアンサラダ みそ汁(ほうれん草・しめじ)</p>	<p>ご飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜の和え物 お吸物(小花麩・葱)</p>
間食	きみしぐれ	レモンケーキ	カスタードケーキ	桜餅風デザート	どら焼き	チョコババロア	もみじ饅頭
夕食	<p>ご飯 肉野菜のバターポン酢炒め かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え みかん缶</p>	<p>ご飯 あじの照り焼き レバーの煮付け しろなの変わりマヨネーズ和え パイン缶</p>	<p>ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え きやらぶき</p>	<p>ご飯 干草焼き なすの揚げびたし 野菜のごまポン酢和え 黄桃缶</p>	<p>ご飯 白身魚の香味焼き ちくわと畑菜の煮物 豆腐サラダ フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル マンゴー缶</p>	<p>ご飯 さわらのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え 胡瓜漬け</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

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝 食	ご飯 炒り豆腐 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 うまい菜の和え物 みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のクルミ和え みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 ウインナーのソテー ブロッコリーサラダ みそ汁(青梗菜・ひらたけ) 牛乳	ひじき雑炊 厚揚げの吉野煮 小松菜のおかか和え うめびしお 牛乳	食パン チキンボール炒め いんげんのマヨ和え マーマレードジャム 牛乳	ご飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し みそ汁(さつま芋・豆苗) 牛乳
昼 食	ご飯 さばの塩レモン焼き かぶの水晶煮 青梗菜のからし和え 若竹汁	ご飯 牛肉のトマト煮 ジャーマンポテト コールスローサラダ コンソメスープ(冬瓜・コーン)	中華飯 焼きビーフン カリフラワーの中華サラダ 中華スープ(ワンタン・パセリ)	ご飯 たらのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し お吸物(素麺・葱)	かき揚げそば 豚と里芋の煮物 キャベツのポン酢和え バニラババロア	ご飯 あじの生姜醤油焼き 肉じゃが もやしの和風和え みそ汁(椎茸・うまい菜)	きのこご飯 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ みそ汁(わかめ・葱)
間 食	バームクーヘン	ヨーグルトムース	炭酸饅頭	コーヒーゼリー	チョコパイ	吹雪まんじゅう	きなこパンケーキ
夕 食	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 いんげんのごまよごし オレンジ	ご飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 ちくわの酢味噌和え 桜大根	ご飯 ブリん七味焼き 大根の煮物 もやしの和え物 マンゴー缶	ご飯 豆腐ハンバーグ 筍とふきの煮物 胡瓜の酢の物 たくあん	麦ごはん 中華風卵焼き 焼売 ほうれん草のナムル 黄桃缶	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツカクテル	ご飯 かれいの煮付け なすの味噌炒め 白菜のおろし醤油和え 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

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝食	<p>ご飯 野菜炒め ほうれん草の白和え みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳</p>	<p>ご飯 五目がんもの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 だし巻き玉子 二色和え みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳</p>	<p>ご飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え みそ汁(ひら茸・キャベツ) 牛乳</p>	<p>きのこ雑炊 ツナとじゃが芋の煮物 白菜の磯和え ゆずみそ 牛乳</p>	<p>バターロール ベーコンとカリフラワーのポトフ うまい菜のサラダ いちごジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 しろなとつみれの煮浸し みそ汁(もやし・若布) 牛乳</p>
昼食	<p>ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け ヤクルト</p>	<p>牛丼 ちくわとふきの煮物 畑菜のごま和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮 茄子とピーマンの炒め物 もやしの和え物 お吸物(豆腐・ほうれん草)</p>	<p>ご飯 鶏肉の胡麻醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え お吸物(素麺・大根葉)</p>	<p>ご飯 白身魚フライ・カニクリームコロッケ ぜんまい煮 グリーンサラダ みそ汁(麩・若布)</p>	<p>けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー</p>	<p>❖お祝い膳❖ 赤飯 天ぷら盛り合わせ かぶのかにあんかけ 筍の木の芽和え お吸物(若布・花麩) あまおうモンブラン</p>
間食	杏仁ムース	あんぱん	バイキング	どら焼き(カスタード)	酒饅頭	ドームケーキ	抹茶パンケーキ
夕食	<p>ご飯 ほきのムニエル ブロッコリーのソテー しろなのわさび和え うぐいす豆</p>	<p>ご飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ しその実漬け</p>	<p>ご飯 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え 白桃缶</p>	<p>ご飯 かれのいのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ 昆布豆</p>	<p>ご飯 青椒肉絲 エビ焼売 畑菜ともやしのナムル マンゴー缶</p>	<p>ご飯 ほっけの山椒焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんのマヨネーズ和え みかん缶</p>	<p>ご飯 鶏のごまだれがらめ ほうれん草のソテー キャベツのおかか和え 昆布佃煮</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

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝 食	ご飯 はんぺんの煮物 なすのポン酢和え みそ汁(白菜・豆苗) 牛乳	ご飯 チキンボール炒め 長いもとろろ みそ汁(大根・若布) 牛乳	ご飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ツナ雑炊 ふんわり角天炒め カリフラワーの青じそ和え のりつく 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え みそ汁(里芋・若布) 牛乳	食パン ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーのサラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 白菜の塩昆布和え みそ汁(青梗菜・揚げ) 牛乳
昼 食	麦ごはん 赤魚のホイル蒸し 炒り豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(麩・葱)	高菜チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ <small>中華スープ(青梗菜・コーン)</small>	ご飯 たらのムニエル スパゲティソテー コールスローサラダ みそ汁(しろな・麩)	キーマカレー キャロットサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 ブリのみりん焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしのお浸し みそ汁(さつま芋・玉葱)	ご飯 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 春雨サラダ <small>お吸物(とろろ昆布・大根葉)</small>	ご飯 <small>鶏肉のオニオンソースかけ</small> じゃが芋のバター炒め ピクルス <small>コンソメスープ(ほうれん草・マッシュルーム)</small>
間 食	レアチーズムース	もみじ饅頭	カスタードケーキ	抹茶ゼリー	レモンケーキ	マドレーヌ	喫茶
夕 食	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 人参サラダ しば漬け	ご飯 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜の白和え うぐいす豆	ご飯 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 もやしのソテー リンゴ缶	ご飯 あじの照り焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ マンゴー缶	麦ごはん かに入り卵焼き なすの含め煮 <small>いんげんのピーナツ和え</small> フルーツカクテル	ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜のナムル つぼ漬け	ご飯 めぬけの揚げ煮 畑菜の煮浸し ピリ辛冷奴 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。

予定献立

	29日(月)	30日(火)					
朝食	<p>ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(葱・冬瓜) 牛乳</p>	<p>ご飯 野菜つみれの煮物 カリフラワーの和風和え みそ汁(畑菜・ひらたけ) 牛乳</p>					
昼食	<p>昭和の日 山菜ちらし 金目鯛の煮付け アスパラ焼き たらの芽の酢味噌和え お吸物(三つ葉・花魁) 練り切り</p>	<p>海鮮タンメン 揚げ餃子 青梗菜の胡麻醤油和え グレープゼリー</p>					
間食	<p>マスカットゼリー</p>	<p>味噌饅頭</p>					
夕食	<p>ご飯 煮込みハンバーグ もやしとハムの炒め物 いんげんのサラダ 昆布豆</p>	<p>ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ うずら豆</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。