

# 予 定 献 立

							1日(日)
朝 食							ご飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のお浸し みそ汁(麩・かぶ葉) 牛乳
昼 食							ご飯 ぶりの七味焼き じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え みそ汁(豆腐・豆苗)
間 食							ドームケーキ(カスタード)
夕 食							ご飯 豚肉の中華炒め ちくわと青菜の煮浸し かぶの浅漬け 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。

# 予定献立

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝食	ご飯 納豆 青梗菜炒め みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳	きのこ雑炊 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツ和え のりつく 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 オクラの和風サラダ みそ汁(青梗菜・えのき) 牛乳	ご飯 ほうれん草とソーセージのソテー 長芋とろろ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 いわしの蒲焼き 青菜の生姜和え みそ汁(もやし・豆苗) 牛乳	食パン 野菜炒め 温泉卵 リンゴジャム 牛乳	ご飯 つみれの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳
昼食	ご飯 ますのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(キャベツ・揚げ)	麦ごはん 白身魚の味噌焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(もやし・麩)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き きざみ昆布の炒り煮 キャベツの磯和え かきたま汁	ご飯 ポークカレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 ぶりの漬け焼き 高野豆腐のオランダ煮 しろなの錦糸和え みそ汁(わかめ・葱)	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(畑菜・コーン)	ご飯 めばるの香味蒸し ちくわと里芋の煮物 青梗菜の和え物 みそ汁(キャベツ・豆苗)
間食	レアチーズムース	酒まんじゅう	カフェオレゼリー	ずんだどら焼き	クリームパン	抹茶ババロア	かすてらまんじゅう
夕食	ご飯 和風卵焼き ひじきの煮物 春雨サラダ たくあん	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん 茄子とつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え 黄桃缶	ご飯 あじの梅肉焼き 里芋の煮っころがし 青菜の柚子醤油和え 洋梨缶	ご飯 ほきの塩麴焼き 五目豆腐 白菜の和え物 フルーツカクテル	麦ごはん 鶏肉のケチャップ焼き なすの含め煮 きゅうりとかぶの浅漬け みかん缶	ご飯 赤魚の揚げびたし れんこんきんぴら ほうれん草としめじのおかか和え つぼ漬け	ご飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ リンゴ缶

※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

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝 食	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し みそ汁(大根・麩) 牛乳	菜飯雑炊 炒り豆腐 オクラの和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 だし巻き玉子 カリフラワーのからしマヨ和え みそ汁(しろな・麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	ご飯 エビの卵とじ カリフラワーサラダ みそ汁(しめじ・揚げ) 牛乳	キャロットロール フィッシュソーセージソテー 春菊のお浸し ママレードジャム 牛乳	ご飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・麩) 牛乳
昼 食	おかめそば 肉焼売 揚げ茄子 マスカットゼリー	麦ごはん 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し さつま芋サラダ みそ汁(えのき・葱)	エビピラフ コーンコロケ 野菜サラダ コンソメスープ(しめじ・人参)	ご飯 あじの蒲焼き 豚肉とれんこんの味噌炒め ほうれん草の白和え お吸物(とろろ・オクラ)	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参)	ご飯 さばの生姜煮 なすと厚揚げの含め煮 小松菜のわさび和え みそ汁(里芋・大根葉)	きのこカレー グリーンサラダ 福神漬け ヤクルト
間 食	バームクーヘン	チョコパイ	ヨーグルトババロア	レモンケーキ	青りんごゼリー	ロールケーキ	和風パンケーキ
夕 食	ご飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜の胡麻和え マンゴー缶	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちやの甘煮 胡瓜と竹輪の和え物 洋梨缶	ご飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け 黄桃缶	麦ごはん 回鍋肉 じゃが芋の甘辛炒め 青梗菜の和風和え 昆布豆	ご飯 ますのマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え パイン缶	ご飯 鶏肉の南部焼き レバー炒め マカロニサラダ うずら豆	ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 もやしのおかか和え 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。

# 予 定 献 立

みんなの日曜日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝 食	ご飯 野菜炒め オクラのポン酢和え みそ汁(豆腐・絹さや) 牛乳	ひじき雑炊 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ みそ汁(うまい菜・麩) 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和風マヨ和え みそ汁(オクラ・えのき) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(かぶ葉・麩) 牛乳	食パン はんぺんのバター醤油ソテー マカロニサラダ いちごジャム 牛乳	雑炊 松風焼き 春菊の和え物 のりつく 牛乳
昼 食	※敬老の日※ 赤飯 鮭の西京焼き 茶碗蒸し いんげんのごま和え モンブラン	ご飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 豆たっぷりサラダ コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	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 お吸物(素麺・豆苗)	ご飯 カレーの揚げ煮 ごぼうの甘辛炒め 大根の浅漬け みそ汁(里芋・うまい菜)	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) イチゴババロア	ご飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(青菜・若布)	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
間 食	ゆずムース	もみじ饅頭	水ようかん	モカロール	チョコパン	きなこパンケーキ	喫茶
夕 食	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト うまい菜の香味和え しば漬け	麦ごはん 豚肉の味噌炒め かぶのくず煮 パンプキンサラダ マンゴー缶	ご飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物 オレンジ	ご飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜ナムル 茶福豆	麦ごはん ますのちゃんちゃん焼き じゃが芋の含め煮 二色和え 黄桃缶	ご飯 親子煮 ちくわとごぼうの旨煮 小松菜とツナの和え物 きやらぶき	紅鮭ごはん 野菜しんじょう 煮浸し デザート

※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

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝 食	ご飯 ふんわり角天炒め オクラのなめたけ和え うめびしお みそ汁(厚揚げ・豆苗)	ホタテ風味雑炊 野菜炒め 温泉卵 ゆずみそ 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 青菜のポン酢和え 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	ご飯 つみれの煮物 キャベツとしらすの生姜和え みそ汁(うまい菜・平草) 牛乳	バターロール 和風包み焼き なすの和風和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 青菜の胡麻醤油和え みそ汁(若布・揚げ) 牛乳
昼 食	ご飯 白身魚の蒲焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白菜・絹さや)	ご飯 煮込みハンバーグ エビとカリフラワーのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	カツカレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け ジョア	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 ぶりの柚庵焼 冬瓜のくず煮 小松菜としめじのからし醤油和え みそ汁(麩・豆苗)	海鮮タンメン 焼き餃子 ほうれん草のナムル いちごゼリー	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とコーンのサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ)
間 食	ずんだどら焼き	マドレーヌ	おはぎ	抹茶のパンケーキ	人形焼き	クレープ	炭酸饅頭
夕 食	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し もずく酢 パイン缶	ご飯 鱈のしそ塩麴焼き 茄子のみそ炒め 小松菜の柚子風味和え あみ佃煮	ご飯 赤魚の山椒煮 かぶの土佐煮 小松菜の和え物 マンゴー缶	麦ごはん さばの塩レモン焼き ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え オレンジ	ご飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー マカロニサラダ リンゴ缶	ご飯 鶏肉の味噌焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え 黄桃缶	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

※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

	30日(月)						
朝 食	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						
昼 食	ご飯 あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ みそ汁(卵・葱)						
間 食	芋羊羹						
夕 食	ご飯 豚肉ともやしの炒め物 小松菜の煮浸し ザーサイ和え 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。