

予 定 献 立

							1日(日)
朝 食							ご飯 ミートボールの和風煮 いんげんの煮物 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳
昼 食							ご飯 赤魚の揚げ煮 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)
間 食							抹茶パンケーキ
夕 食							ご飯 牛肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し 胡瓜漬け

※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 しろなの煮浸し みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	ホタテ風味雑炊 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 のりつく 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 オクラとろろ みそ汁(畑菜・椎茸) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・大根葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え みそ汁(平茸・絹さや) 牛乳	キャロットロール スクランブルエッグ イタリアンサラダ ママレードジャム 牛乳	ご飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(玉葱・麩) 牛乳
昼 食	ご飯 チキンステーキ もやしとアスパラのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)	ご飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え お吸物(素麺・豆苗)	高菜チャーハン 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(白菜・葱)	ご飯 カツカレー フレンチサラダ バナナムース	麦ごはん あじの照り焼き さつまいもの煮物 白和え みそ汁(麩・玉葱)	ご飯 麻婆豆腐 もやしのバター醤油ソテー しろなのナムル 中華スープ(春雨・コーン)	ご飯 たらの香味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁(かぶ・かぶ葉)
間 食	バニラババロア	もみじ饅頭	いちごゼリー	焼きドーナツ(チョコ)	クリームパン	チョコパイ	オレンジゼリー
夕 食	ご飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え 洋梨缶	麦ごはん ツナと野菜の卵焼き 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 鱈のフライ・メンチカツ チキンサラダ 湯豆腐 黄桃缶	ご飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 リンゴ缶	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き かぶのコンソメ煮 ブロッコリーのタルタルサラダ みかん缶	ご飯 ほっけの七味焼き 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 かつとじ 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

※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	きのこ雑炊 <small>じゃが芋のそぼろ炒め</small> 白菜のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 炒り豆腐 <small>ほうれん草の和え物</small> みそ汁(かぶ・若布) 牛乳	ご飯 だし巻き卵 <small>キャベツのからしマヨ和え</small> みそ汁(麩・しろな) 牛乳	ご飯 <small>さつま揚げと里芋の煮物</small> 小松菜のなめたけ和え みそ汁(もやし・絹さや) 牛乳	ご飯 <small>野菜つみれの含め煮</small> 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	食パン ポトフ しろなのお浸し いちごジャム 牛乳	かに風味雑炊 <small>青梗菜とハムの炒め物</small> 豆の胡麻和えサラダ ゆずみそ 牛乳
昼食	ご飯 <small>鶏肉のクリーム煮</small> マカロニソテー <small>カリフラワーの甘酢和え</small> コンソメスープ(卵・畑菜)	ご飯 <small>さばの味噌煮</small> きんぴらごぼう <small>大根の柚子風味和え</small> お吸物(花麩・絹さや)	ご飯 <small>鶏肉の葱塩炒め</small> 冬瓜のかにあんかけ 白菜のゆかり和え みそ汁(じゃが芋・玉葱)	麦ごはん <small>白身魚の南蛮漬け</small> かぶの信田煮 <small>畑菜の生姜醤油和え</small> お吸物(素麺・大根葉)	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト <small>カリフラワーのサラダ</small> コンソメスープ(あさり・青菜)	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 温泉卵 青りんごゼリー	❖お祝い膳❖ ちらし寿司 <small>ほうれん草のからし和え</small> お吸物(花麩・三つ葉) ロールケーキ
間食	人形焼き	もみじ饅頭	抹茶ババロア	カステラ	味噌饅頭	吹雪まんじゅう	和風パンケーキ
夕食	麦ごはん 赤魚の山椒焼き ひじきの炒め煮 <small>しろなのおかか和え</small> ゆずムース	ご飯 <small>牛肉のにんにく醤油炒め</small> かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの和え物 胡瓜漬け	ご飯 <small>白身魚の梅肉焼き</small> なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ 洋梨缶	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 <small>蒲鉾と白菜のゆず醤油和え</small> うぐいす豆	ご飯 ブリの塩麩焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え リンゴ缶	ご飯 <small>鶏肉のタルタル焼き</small> きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え 青しその実

※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

	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 春菊のごまよごし みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 小松菜のお浸し みそ汁(大根・若布) 牛乳	ご飯 厚揚げの葱あんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ みそ汁(豆腐・しめじ) 牛乳	洋風粥 がんもの煮物 白菜の胡麻風味和え のりつく 牛乳	バターロール ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんのーナツ和え みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳
昼食	キーマカレー キャロットサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 牛肉れんこんきんぴら いんげんのピーナツ和え みそ汁(椎茸・麩)	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) いちごババロア	ご飯 ますの香味焼き 冬瓜のくず煮 春雨中華サラダ 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)	ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え みそ汁(里芋・絹さや)	※忘年会※ お寿司 茶碗蒸し ほうれん草のおかか和え 豚汁
間食	マドレーヌ	どら焼き	芋羊羹	チョコクレープ	モカロールケーキ	グレープゼリー	黒糖饅頭
夕食	ご飯 カレイの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ うずら豆	麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ ちくわと青梗菜の煮浸し レタスサラダ マンゴー缶	ご飯 あじの蒲焼き なすの含め煮 白菜の磯和え みかん缶	ご飯 豚肉の南部炒め 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 赤しその実漬け	ご飯 赤魚の揚げびたし 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 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー 豆たっぷりサラダ パイン缶	麦ごはん フライ盛り合わせ 大豆とひじきの煮物 かぶの浅漬け 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

	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 オムレツ オクラのなめたけ和え みそ汁(もやし・絹さや) 牛乳	ご飯 いわしの蒲焼き 青菜の胡麻和え みそ汁(さつま芋・葱) 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・若布) 牛乳	菜飯雑炊 ツナ入スクランブルエッグ 白菜の和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 ミートボールの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(うまい菜・麩) 牛乳	食パン コンソメ煮 マカロニサラダ いちごジャム 牛乳	ご飯 カニカマ入り炒り卵 青菜のおかか和え みそ汁(豆腐・若布) 牛乳
昼 食	ご飯 白身魚のバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜と胡瓜の和え物 みそ汁(わかめ・葱)	***** ★クリスマス★ オムライス グリーンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ *****	ポークカレー キャベツのサラダ 福神漬け ピーチムース	麦ごはん あじの和風ムニエル 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 青梗菜炒め スパゲティサラダ みそ汁(かぶ・葱)	ご飯 白身魚の葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(揚げ・かぶ葉)	ご飯 さばの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(さつま芋・絹さや)
間 食	カスタードケーキ	いちごムース	バームクーヘン	バナナクリームサンド	きなこプリン	レモンケーキ	炭酸饅頭
夕 食	ご飯 焼き肉風炒め じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し リンゴ缶	麦ごはん カレーの煮付け レバーと玉葱の炒め物 ほうれん草のポン酢和え 桜大根	ご飯 ますの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え パイン缶	ご飯 青椒肉絲 豆腐焼売 しろなのナムル マンゴー缶	ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋の胡麻煮 ブロッコリーの香味和え きやらぶき	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 茶福豆	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 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

	30日(月)	31日(火)					
朝 食	<p>ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳</p>	<p>ご飯 とりつくね しろなのからし和え みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳</p>					
昼 食	<p>ご飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ みそ汁(小松菜・麩)</p>	<p>かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いちごゼリー</p>					
間 食	<p>ヨーグルトババロア</p>	<p>あんぱん</p>					
夕 食	<p>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 胡瓜漬け</p>	<p>ご飯 ますの塩麴焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜の浅漬け 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。