

予 定 献 立

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝 食		ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のピーナツ和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	かに風味雑炊 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え のりつく 牛乳	ご飯 納豆 白菜の煮浸し みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳	ご飯 はんぺんソテー 青梗菜のお浸し みそ汁(揚げ・玉葱) 牛乳	食パン オムレツ 菜の花の和え物 ママレードジャム 牛乳	ご飯 かぶの煮物 豆たっぷりサラダ みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳
昼 食		豆ごはん 白身魚の西京焼き ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え お吸物(素麺・葱)	ご飯 和風ハンバーグ ベーコンとカリフラワーの炒め物 もやしのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	ご飯 白身魚の蒲焼き さつま揚げとかぶの煮物 春雨のさっぱりサラダ みそ汁(麩・葱)	ご飯 ポークチャップ カリフラワーソテー ポテトサラダ コンソメスープ(青菜・人参)	麦ごはん カツカレー 大根サラダ 福神漬け ジョア	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(うまい菜・しめじ)
間 食		人形焼	チョコババロア	ずんだどら焼き	バームクーヘン	もみじ饅頭	芋羊羹
夕 食		麦ごはん 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え みかん缶	ご飯 あじの照り焼き レバー煮つけ しろなの変わりマヨネーズ和え パイン缶	麦ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き さつま芋の煮物 小松菜とえのきの和え物 茶福豆	ご飯 干草焼き なすのオイスター煮 ごまポン酢和え きやらぶき	ご飯 ますのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え バナナムース	麦ごはん 麻婆豆腐 フィッシュソーセージといんげんのソテー もやしのナムル 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。

立 献 定 予

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	<p>ご飯 車麩の卵とじ キャベツの胡麻醤油和え みそ汁(白菜・揚げ) 牛乳</p>	<p>菜飯雑炊 炒り豆腐 なすのおろし醤油和え うめびしお 牛乳</p>	<p>ご飯 高野たまご巻 畑菜の和風和え みそ汁(さつま芋・えのき) 牛乳</p>	<p>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・大根菜) 牛乳</p>	<p>ご飯 納豆 ひじきの煮物 みそ汁(青梗菜・麩) 牛乳</p>	<p>キャロットロール ウインナーソーテー ミモザサラダ リンゴジャム 牛乳</p>	<p>ご飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え みそ汁(さつま芋・畑菜) 牛乳</p>
昼食	<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>	<p>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</p>	<p>もやしそば ちくわの磯辺炒め キャベツの中華和え ゆずムース</p>	<p>ご飯 中華煮 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)</p>	<p>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(若布・葱)</p>	<p>ご飯 白身魚のピーナツ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え 中華スープ(白菜・きくらげ)</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き 肉じゃが もやしの和風和え みそ汁(椎茸・葱)</p>
間食	チョコパイ	水ようかん	クリームパン	炭酸饅頭	バナナクリームサンド	マスカットゼリー	吹雪まんじゅう
夕食	<p>ご飯 白身魚の香味焼き ちくわと畑菜のソーテー 春雨と胡瓜のポン酢和え ビタミンゼリー</p>	<p>麦ごはん 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 みかん缶</p>	<p>ご飯 ホキの揚げ煮 しろなの炒め物 胡瓜の酢味噌和え 白桃缶</p>	<p>麦ごはん ブリの七味焼き 大根の煮物 マカロニサラダ しその実漬け</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 かぶの浅漬け パイン缶</p>	<p>ご飯 中華風卵焼き 焼売 ほうれん草のナムル 黄桃缶</p>	<p>麦ごはん 赤魚の生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ しば漬け</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

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝 食	きのこ雑炊 かに風味卵とじ おくらのお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 青梗菜のソテー ほうれん草の白和え みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳	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	ご飯 だし巻き卵 二色和え みそ汁(玉葱・揚げ) 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え みそ汁(キャベツ・えのき) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 白菜の胡麻ドレ和え いちごジャム 牛乳	ホタテ風味雑炊 いわしの蒲焼き 菜の花の和え物 ゆずみそ 牛乳
昼 食	ご飯 かれいの煮付け 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ みそ汁(若布・葱)	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	豚丼 ちくわとふきの煮物 畑菜の胡麻和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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)	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)	きつねそば 青菜と大豆の白和え キャベツの柚子サラダ ピーチサラダ	☆お祝い膳☆ 赤飯 天ぷら盛り合わせ かぶの和風サラダ 茶碗蒸し お吸物(花巻・若布) 練り切り
間 食	ヨーグルトムース	あんぱん	いちごクリームサンド	チョコクレープ	カスタードどら焼き	酒まんじゅう	バニラロール
夕 食	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん なすの味噌炒め 白菜の青じそ和え マンゴー缶	ご飯 ほきのムニエル 冬瓜のくず煮 しろなのわさび和え 昆布佃煮	ご飯 あじの山椒焼き 若竹煮 マカロニサラダ 洋梨缶	麦ごはん 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	ご飯 サーモンのバター焼き れんこんさんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ご飯 青椒肉絲 エビ焼売 畑菜ともやしのナムル 金時豆	麦ごはん ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 青梗菜のごまポン酢和え 青しその実漬け

※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

みんなの日曜日

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝 食	ご飯 納豆 しろなと竹輪の煮浸し みそ汁(もやし・豆苗) 牛乳	ご飯 はんぺんの煮物 なすのポン酢和え みそ汁(キャベツ・絹さや) 牛乳	ご飯 チキンボール炒め オクラとろろ 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	洋風粥 卵とじ カリフラワーの青じそ和え のりつく 牛乳	バターロール ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 リンゴジャム 牛乳	雑炊 松風焼き 春菊の和え物 牛乳
昼 食	ご飯 鶏肉の生姜焼き さつまいもの煮物 白菜の青じそマヨ和え お吸物(卵・大根葉)	ご飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(麩・葱)	高菜チャーハン 焼餃子 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・きくらげ)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 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 ぶりのみりん焼き なすの含め煮 もやしのお浸し みそ汁(白菜・玉葱)	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
間 食	レアチーズムース	ドームケーキ	カステラまんじゅう	レモンケーキ	抹茶ゼリー	カスタードケーキ	きなこパンケーキ
夕 食	ご飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草のソテー 大根サラダ パイン缶	麦ごはん 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 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 畑菜の胡麻和え ゆずムース	麦ごはん 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え 黄桃缶	ご飯 あじの照り焼き 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ 白花豆	ご飯 回鍋肉 春巻き 小松菜のナムル つぼ漬け	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 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。

サンハイム荒川

予 定 献 立

	28日(月)	29日(火)	30日(水)				
朝 食	ご飯 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え みそ汁(青梗菜・揚げ) 牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し みそ汁(平茸・絹さや) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁(畑菜・麩) 牛乳				
昼 食	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(キャベツ・コーン) いちごムース	<p style="text-align: center;">☆昭和の日☆</p> <p style="text-align: center;">たけのご飯</p> <p style="text-align: center;">鶏肉のタルタル焼き</p> <p style="text-align: center;">キャベツとポテトのペペロンソテー</p> <p style="text-align: center;">キャロットラペ</p> <p style="text-align: center;">みそ汁(わかめ・椎茸)</p> <p style="text-align: center;">さくらゼリー</p>	<p style="text-align: center;">麦ごはん</p> <p style="text-align: center;">たらのムニエル</p> <p style="text-align: center;">もやしと卵の炒め物</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃサラダ</p> <p style="text-align: center;"><small>コンソメスープ(ほうれん草・マッシュルーム)</small></p>				
間 食	モカロール	いちごロールケーキ	モモムース				
夕 食	ご飯 めばるの梅肉焼き 畑菜のソテー 冷奴 洋梨缶	麦ごはん ホキのホイル蒸し 厚揚げとふきの煮物 小松菜の和風和え 胡瓜漬け	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋の塩炒め いんげんの中華和え パン缶				

※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。