

立 献 定 予

				1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝 食				ご飯 スクランブルエッグ 小松菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・大根葉) 牛乳	ご飯 お魚ソーセージの炒め物 しろなの中華和え みそ汁(さつま芋・しめじ) 牛乳	食パン ミートボールのケチャップ煮 野菜サラダ ママレードジャム 牛乳	かに風味雑炊 がんと里芋の煮物 温泉卵 のりつく 牛乳
昼 食				ご飯 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 畑菜のポン酢和え みそ汁(麩・葱)	ご飯 肉豆腐 若竹煮 いんげんの生姜和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 たら揚げびたし きざみ昆布の炒り煮 さつま芋サラダ みそ汁(小松菜・葱)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き なすの含め煮 もやしの和え物 みそ汁(豆腐・若布)
間 食				レモンケーキ	抹茶どら焼き	コーヒーゼリー	モカクリームサンド
夕 食				麦ごはん 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 白菜のおかか和え 黄桃缶	ご飯 華風卵焼き 青梗菜の炒めもの カリフラワーの和え物 桜大根	麦ごはん 中華煮 かに焼売 春雨サラダ うぐいす豆	ご飯 カレイの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め 青梗菜の胡麻醤油和え 金時豆

※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。

立 献 定 予

みんなの日曜日

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し みそ汁(白菜・えのき) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプル カリフラワーのポン酢和え みそ汁(里芋・若布) 牛乳	ご飯 豚肉とかぶの煮物 白菜のからし和え みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 焼豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(さつま芋・豆苗) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 いんげんのお浸し みそ汁(おくら・麩) 牛乳	黒糖ロール ウインナーソテー 小松菜の信田和え リンゴジャム 牛乳	中華粥 甘酢の肉団子 野菜炒め たいみそ 牛乳
昼食	★子供の日★ オムライス エビフライ・魚フライ イタリアンサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン) カープゼリー	麦ごはん 豆カレー もやしサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーのごまサラダ みそ汁(玉葱・麩)	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン	ご飯 あじの塩麴焼き ふきと高野豆腐の煮物 畑菜の胡麻和え みそ汁(白菜・葱)	二色丼 さつま芋の甘煮 ほうれん草の生姜醤油和え みそ汁(豆腐・葱)	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー ジョア
間食	ロールケーキ	ヨーグルトババロア	チョコパイ	クリームパン	カスタードケーキ	黒糖まんじゅう	黒蜜きなこムース
夕食	麦ごはん 豚肉のバター炒め 切干大根の炒め煮 春雨の柚子和え 青しその実漬け	ご飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草のピーナツ和え みかん缶	ご飯 揚げ鶏の香味ソース ツナとじゃが芋の炒め煮 キャベツのおかか和え 洋梨缶	麦ごはん ほっけの塩焼き 茄子とピーマンの炒めもの 人参サラダ リンゴ缶	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 うずら豆	麦ごはん 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 春雨サラダ 黄桃缶	鰻ごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン

※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

献立予定

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	ご飯 ウインナーソーテー 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし・揚げ) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 みそ汁(大根・若布) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・豆苗) 牛乳	ホタテ風味雑炊 炒り豆腐 青梗菜のお浸し ゆずみそ 牛乳	ご飯 豚肉と白菜の煮物 おくらとろろ みそ汁(畑菜・麴) 牛乳	食パン カニカマ入りふんわり卵 小松菜の胡麻和え いちごジャム 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮紋於 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・しめじ) 牛乳
昼食	※母の日※ ご飯 ミートローフ ジャーマンポテト キャロットラペ 杏仁フルーツ	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え お吸物(素麺・大根菜)	ご飯 フライ盛り合わせ かぶのポトフ グリーンサラダ みそ汁(しろな・麴)	ご飯 シーフードカレー 大根の柚子風味和え 福神漬け ジョア	鶏南蛮うどん ちくわ天 ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきの炒め煮 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 しろなの変わりマヨネーズ和え コンソメスープ(玉葱・コーン)
間食	味噌饅頭	パインゼリー	抹茶ムース	人形焼	モカロール	チョコクレープ	カスタードケーキ
夕食	麦ごはん 赤魚の煮付け 蓮根と牛肉の炒め物 しろなのポン酢和え 胡瓜漬け	ご飯 エビと厚揚げの旨煮 かに焼売 チキンと小松菜の中華和え 青しその実漬け	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 マンゴー缶	麦ごはん 焼き肉風炒め 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ 茶福豆	ご飯 ブリの生姜煮 もやしのカレーソーテー きゃべつの胡麻風味和え 洋梨缶	麦ごはん 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 胡瓜のツナ和え みかん缶	ご飯 あじの照り焼き レバー煮つけ もやしのサラダ パイン缶

※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。

立 献 定 予

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝 食	ご飯 厚揚げの煮物 菜の花のなめたけ和え みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 白菜の煮びたし みそ汁(揚げ・玉葱) 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんのバター醤油ソテー 青梗菜のお浸し たいみそ 牛乳	ご飯 温泉卵 かぶの煮物 みそ汁(里芋・絹さや) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 カリフラワーのゆかり和え みそ汁(白菜・葱) 牛乳	キャロットロール フィッシュソーセージと野菜のソテー なすのおろし醤油和え リンゴジャム 牛乳	ご飯 厚焼き卵 白菜の和布和え みそ汁(畑菜・麩) 牛乳
昼 食	ご飯 白身魚の蒲焼き さつま揚げと青菜のソテー 春雨サラダ みそ汁(麩・葱)	ご飯 ポークチャップ ツナとカリフラワーのソテー ポテトサラダ コンソメスープ(青菜・人参)	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の土佐煮 スパゲティサラダ お吸物(小花麩・葱)	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)	ご飯 鶏肉のトマト煮 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)	肉そば ちくわの磯辺揚げ 白菜の青じそ和え 青りんごゼリー	チキンカレー 大根サラダ 福神漬け ジョア
間 食	ずんだどら焼き	青りんごゼリー	チョコパイ	ヨーグルトババロア	炭酸饅頭	バームクーヘン	チョコパン
夕 食	麦ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き さつま芋の煮物 白菜のナムル つぼ漬け	ご飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え きやらぶき	ご飯 さばのみりん焼き 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 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル リンゴ缶	ご飯 ほきの揚げ煮 ちくわと畑菜の煮物 春雨サラダ 茶福豆	麦ごはん さばの味噌焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のからし和え うぐいす豆	ご飯 白身魚の香味焼き しろなの炒め物 胡瓜の酢味噌和え 白桃缶

※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

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
朝 食	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のごまポン酢和え みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	洋風粥 ウインナーソテー ミモザサラダ のりつく 牛乳	ご飯 納豆 ひじきの煮物 みそ汁(麴・大根葉) 牛乳	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	ご飯 かに風味卵とじ オクラのお浸し みそ汁(麴・絹さや) 牛乳	食パン じゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え いちごジャム 牛乳	
昼 食	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(きくらげ・葱)	ご飯 たらこのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し お吸物(若布・葱)	ご飯 白身魚のナッツ焼き 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)	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ みそ汁(しいたけ・葱)	ご飯 カレイの煮付け なすの味噌炒め ブロッコリーサラダ みそ汁(若布・葱)	ご飯 ほきのムニエル 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ コンソメスープ(卵・パセリ)	
間 食	カステラまんじゅう	バナナクリームサンド	チョコババロア	吹雪まんじゅう	ヨーグルトムース	あんぱん	
夕 食	麦ごはん ぶりの七味焼き 大根の煮物 もやしと胡瓜の和え物 青しその実漬け	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	ご飯 中華風卵焼き 焼売 ほうれん草のナムル 黄桃缶	麦ごはん 赤魚の生姜醤油焼き 肉じゃが もやしの和風和え しば漬け	ご飯 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒めもの 白菜の青じそ和え カツオおかか	麦ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め アスパラソテー しろなのわさび和え 昆布佃煮	

※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。