

献立予定

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食		きのこ雑炊 がんもの煮物 白菜のごまポン酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 チキンボールの煮物 小松菜のサラダ みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(麩・葱) 牛乳	ご飯 だし巻き卵 おくらのはなめたけ和え みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 卵サラダ ママレードジャム 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 畑菜のわさび和え みそ汁(しろな・麩) 牛乳
昼食		ご飯 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ(冬瓜・コーン)	ご飯 たらこの南蛮漬け 大豆とひじきの炒め煮 カリフラワーサラダ みそ汁(しろな・えのき)	麦ごはん 豚肉男バター醤油ソテー さつま芋の甘煮 二色和え みそ汁(玉葱・若布)	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶとさつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ)	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(若布・葱)	麦ごはん カニクリームコロッケ・メンチカツ エビとブロッコリーのソテー 浅漬け みそ汁(玉葱・にら)
間食		カスタードケーキ	人形焼	黒糖きなこムース	炭酸饅頭	チョコクレープ	モカロール
夕食		麦ごはん 白身魚の味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 豆の甘煮	ご飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル 赤しその実	ご飯 赤魚の山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯和え リンゴ缶	麦ごはん たらこの柚子醤油ソース なすの含め煮 小松菜の胡麻和え 昆布豆	ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜の胡麻醤油和え 洋梨缶	ご飯 ホキのみりん焼き レバーと蓮根の旨煮 もやしのポン酢和え 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。

サンハイム荒川

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	ご飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(さつま芋・絹さや) 牛乳	ホタテ風味雑炊 野菜つみれの煮物 青菜の和え物 ゆずみそ 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え みそ汁(玉葱・えのき) 牛乳	ご飯 高野たまご巻 白菜のおかか和え みそ汁(冬瓜・揚げ) 牛乳	ご飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 みそ汁(もやし・麴) 牛乳	黒糖ロール ちくわとほうれん草の炒め物 マカロニサラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 厚揚げとかぶの煮物 春菊の白和え みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳
昼食	☆七夕☆ チキンカレー オクラのおかか和え 福神漬 マンゴープリン	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜の煮物 春雨サラダ みそ汁(麴・葱)	冷やし中華 焼餃子 青梗菜のナムル パインゼリー	ご飯 白身魚の揚げびたし じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し お吸物(素麺・葱)	ご飯 タンドリーチキン 茄子とピーマンの炒め物 オクラの青じそ和え コンソメスープ(小松菜・人参)	ご飯 たらのポテト焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツの胡麻和え みそ汁(青梗菜・椎茸)	中華飯 肉焼売 キュウリと昆布の中華和え 中華スープ(春雨・大根葉)
間食	杏仁フルーツ	ずんだどら焼き	いちごロール	エクレア	あんぱん	レアチーズムース	レモンケーキ
夕食	麦ごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 小松菜の和風和え うずら豆	ご飯 ベーコンキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 白菜の中華サラダ 黄桃缶	麦ごはん さばの塩レモン焼き 竹輪と里芋の煮物 キャベツの香味和え マンゴー缶	ご飯 ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ バナナムース	麦ごはん あじの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなとえのきのポン酢和え イチゴムース	ご飯 親子煮 野菜ソテー イタリアンサラダ 白桃缶	麦ごはん 白身魚のマスタード焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え 白花豆

※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。

サンハイム荒川

立 献 定 予

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	洋風粥 ミートボールの煮物 いんげんのごまマヨ和え たいみそ牛乳	ご飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 だし巻き卵 オクラのおかか和え みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 焼き竹輪の煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(えのき・麴) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳	食パン オムレツ もやしのサラダ いちごジャム 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(えのき・若布) 牛乳
昼食	ご飯 白身魚の香味焼き カリフラワーのコンソメ煮 炒り卵とほうれん草の和え物 みそ汁(冬瓜・豆苗)	麦ごはん 豆カレー グリーンサラダ 福神漬け パインムース	ご飯 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え みそ汁(揚げ・かぶ)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー 揚げ茄子の香味和え コンソメスープ	ご飯 さばの生姜煮 かぶのぞぼろかけ しろなのピーナツ和え かきたま汁	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル ほうれん草の胡麻和え ピーチゼリー	エビピラフ 牛肉コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ
間食	味噌饅頭	クリームパン	チョコパイ	カステラ	黒糖饅頭	きなこパンケーキ	マドレーヌ
夕食	ご飯 チキンカツ 南瓜の甘煮 フレンチサラダ パイン缶	ご飯 カレイの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ しその実漬け	ご飯 回鍋肉 冬瓜の中華煮 白菜のナムル 黄桃缶	ご飯 たらのポン酢かけ ひじきの煮物 畑菜の胡麻マヨ和え うずら豆	麦ごはん 豚肉の葱塩炒め ぜんまい煮 野菜サラダ きやらぶき	ご飯 白身魚のマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 カリフラワーの和え物 桜大根	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め きざみ昆布の炒り煮 キャベツのサラダ 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。

サンハイム荒川

立 献 定 予

	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 いわしの蒲焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁(豆腐・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 みそ汁(もやし・若布) 牛乳	かに風味雑炊 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え のりつく 牛乳	ご飯 さつま揚げとピーマンの炒め物 ほうれん草のツナ和え みそ汁(麩・若布) 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ リンゴジャム 牛乳	ご飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め物 みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳
昼食	ご飯 若鶏山賊揚げ 冬瓜のかにあんかけ キュウリの塩昆布和え みそ汁(畑菜・えのき)	豚丼 小松菜としめじの炒め物 花野菜マリネ みそ汁(麩・葱)	ご飯 ぶりの煮付け れんこんきんぴら スパゲッティサラダ みそ汁(里芋・豆苗)	ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え みそ汁(えのき・大根葉)	夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ 福神漬け ジョア	ご飯 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物 みそ汁(揚げ・大根葉)	☆お祝膳☆ ちらし寿司 茶碗蒸し 白和え お吸物(花麩・若布) ロールケーキ
間食	水まんじゅう	スイスロール	酒まんじゅう	イチゴサンド	チョコパン	ピーチムース	もみじ饅頭
夕食	麦ごはん 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草のクルミ和え パイン缶	ご飯 あじの味噌漬け焼き かぶの土佐煮 キャベツとハムのドレッシング和え リンゴ缶	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え うぐいす豆	ご飯 麻婆豆腐 焼きビーフン ハムとカリフラワーの中華サラダ メロンムース	ご飯 鶏肉の塩麴焼き ごぼうのしぐれ炒め 小松菜とえのきの和え物 黄桃缶	麦ごはん 豚肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 大根サラダ 胡瓜漬け	ご飯 メバルの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のボン酢和え 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。

サンハイム荒川

予 定 献 立

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
朝 食	ご飯 チキンボールとかぶの煮物 とろろ和え みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	ご飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え みそ汁(里芋・揚げ) 牛乳	菜飯雑炊 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 うめびしお 牛乳	ご飯 いわしの蒲焼き オクラの和え物 みそ汁(キャベツ・若布) 牛乳			
昼 食	ご飯 赤魚の生姜煮 竹輪と玉葱のソテー さつま芋サラダ みそ汁(卵・豆苗)	ご飯 チキンステーキ 冬瓜のくず煮 パンプキンサラダ コンソメスープ(白菜・人参)	ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 カリフラワーのかに風味サラダ みそ汁(豆腐・絹さや)	ご飯 豚肉の味噌炒め しろなの煮浸し 春雨サラダ お吸物(素麺・葱)			
間 食	ぶどうゼリー	パインムース	炭酸饅頭	バームクーヘン			
夕 食	麦ごはん 肉豆腐 れんこんの塩麴炒め 小松菜のおかか和え うずら豆	ご飯 さばの香味焼き もやしのソテー ハリハリ漬け リンゴ缶	麦ごはん トマトソースハンバーグ 青梗菜のソテー フレンチサラダ 黄桃缶	ご飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え 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。

サンハイム荒川