

10 月 予 定 献 立

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝 食			ご飯 ミートボールのケチャップソテー 揚げなすのしそ風味 みそ汁(青梗菜・麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(里芋・豆苗) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんのごまサラダ みそ汁(畑菜・麩) 牛乳	キャロットロール 炒り豆腐の和風あん ブロッコリーサラダ ママレードジャム 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 オクラの生姜和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳
昼 食			ご飯 豚肉のしぐれ煮 きんぴらポテト かぶの塩昆布和え みそ汁(冬瓜・椎茸)	ご飯 さばの味噌煮 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーサラダ お吸物(素麺・大根葉)	ご飯 松風焼き 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ お吸物(はんぺん・若布)	麦ごはん 白身魚の和風ムニエル 里芋の煮物 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(白菜・揚げ)	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
間 食			杏仁豆腐	ドームケーキ	ライチゼリー	人形焼	マドレーヌ
夕 食			ご飯 たらのみりん焼き ひじきの煮物 白菜の和風和え パイン缶	麦ごはん 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ リンゴ缶	ご飯 白身魚フライ 卵とほうれん草の炒め物 もやしのサラダ マンゴー缶	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 キュウリの酢の物 茶福豆	ご飯 カレイのおろし煮 なすの味噌炒め 青梗菜の和え物 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。

サンハイム荒川

10月予定献立

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	キノコ雑炊 つみれの煮物 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・麴) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ オクラのおかか和え みそ汁(若布・えのき) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・豆苗) 牛乳	ご飯 イワシの蒲焼き 青梗菜の和え物 みそ汁(麴・しめじ) 牛乳	食パン ミートボールの煮物 春菊の和え物 リンゴジャム 牛乳	ご飯 オムレツ なすの和風サラダ みそ汁(えのき・揚げ) 牛乳
昼食	ご飯 ぶりのバター醤油炒め かぶと油揚げの含め煮 畑菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・大根葉)	麦ごはん 鶏肉の香味ソースかけ ごぼうの炒り煮 カリフラワーサラダ みそ汁(卵・絹さや)	ご飯 あじの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻ドレ和え みそ汁(さつま芋・葱)	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ もやしの和え物 マスカットゼリー	ご飯 白身魚のトマトソースかけ なすの含め煮 ピクルス コンソメスープ(玉葱・コーン)	中華飯 焼きビーフン 大根の中華和え 中華スープ(冬瓜・若布)	ご飯 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)
間食	チョコパイ	コーヒーゼリー	黒糖饅頭	レモンケーキ	ずんだどら焼き	イチゴロールケーキ	あんぱん
夕食	麦ごはん とんかつ ウインナーとカリフラワーのコンソメ煮 玉葱サラダ 金時豆	ご飯 赤魚の生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 みかん缶	ご飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ ぶどうムース	麦ごはん 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え パイン缶	ご飯 鶏肉の塩麴焼き キャベツのソテー 切干大根サラダ リンゴ缶	麦ごはん メバルの煮つけ レバー炒め ほうれん草の胡麻和え うぐいす豆	ご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 キャベツのゆかり和え きやらぶき

※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

10月予定献立

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	ご飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草の錦糸和え みそ汁(麩・若布) 牛乳	ホタテ風味雑炊 里芋とさつま揚げの含め煮 オクラのお浸し のりつく 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 いんげんの中華和え みそ汁(さつま芋・葱) 牛乳	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 オクラと若布の和え物 みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 がんもと茄子の煮物 春菊の胡麻和え みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳	食パン しろなのソテー マカロニサラダ いちごジャム 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナツ和え みそ汁(玉葱・若布) 牛乳
昼食	ご飯 赤魚の照り焼き 肉じゃが キュウリの浅漬け みそ汁(豆腐・うまい菜)	ご飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ マカロニサラダ 中華スープ(春雨・きくらげ)	チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 あじの香味焼き 大根の薄味煮 豆たっぷりサラダ お吸物(素麺・葱)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 竹輪と小松菜の煮浸し かぶの浅漬け みそ汁(麩・畑菜)	ご飯 鰯のみりん焼き 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・えのき)	☆お祝い膳☆ きのご飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し かぶとツナの和風マヨサラダ リンゴゼリー
間食	チョコクレープ	青りんごゼリー	きみしぐれ	どら焼き	パインゼリー	炭酸饅頭	メロンムース
夕食	ご飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ 黄桃缶	麦ごはん ブリ大根 れんこんきんぴら 白菜のナムル 昆布豆	ご飯 たらもの西京焼き 茄子の揚げびたし 三色和え パインムース	ご飯 ミートローフ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ 昆布佃煮	ご飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え マンゴー缶	麦ごはん かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ しその実漬け	ご飯 白身魚の味噌焼き つみれの煮物 畑菜のからし和え 茶福豆

※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

10 月 予 定 献 立

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝 食	ご飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ みそ汁(青梗菜・えのき) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ ポテトサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	洋風粥 チキンボールのコンソメ煮 青菜の生姜和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 野菜炒め 卵サラダ みそ汁(畑菜・麴) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 とろろ和え みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	バターロール じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し リンゴジャム 牛乳	ご飯 炒り豆腐 オクラの和え物 みそ汁(里芋・水菜) 牛乳
昼 食	ご飯 あじの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の和え物 かきたま汁	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(畑菜・麴)	ご飯 ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え みそ汁(若布・葱)	おかめそば じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス ぶどうゼリー	ご飯 ポークチャップ 肉焼売 揚げ茄子中華和え コンソメスープ(白菜・コーン)	きのこカレー グリーンサラダ 福神漬け レアチーズムース	麦ごはん 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し 豆たっぷりサラダ みそ汁(卵・葱)
間 食	酒饅頭	さつま芋羊羹	クリームパン	かすてらまんじゅう	モカロール	もみじ饅頭	喫茶
夕 食	ご飯 豚肉の柚子醤油炒め 里芋の煮ころがし きやべつの磯和え 胡瓜漬け	ご飯 ほきの塩麴焼き 五目豆腐 白菜のゆかり和え 昆布豆	麦ごはん 鶏肉の胡麻醤油焼き なすの含め煮 はりはり漬け みかん缶	ご飯 たらの揚げびたし れんこんきんぴら 小松菜としめじのおかか和え パイン缶	ご飯 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 うぐいす豆	麦ごはん 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 南瓜の甘煮 キュウリと若布の和え物 抹茶ムース

※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

10 月 予 定 献 立

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
朝 食	ご飯 ツナ入り炒り卵 カリフラワーの胡麻ドレッシング みそ汁(しろな・麴) 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(玉葱・若布) 牛乳	かに風味雑炊 えびの卵とじ きゃべつのサラダ うめびしお 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 春菊のお浸し みそ汁(玉葱・若布) 牛乳	ご飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(畑菜・麴) 牛乳		
昼 食	ご飯 たらの野菜あんかけ いんげんのソテー マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・揚げ)	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ お吸物(豆腐・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 ぶりのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・大根葉)	🍷ハロウィン🍷 ケチャップライス シチュー かぼちゃのひき肉フライ 人参サラダ		
間 食	ドーナツ	バームクーヘン	抹茶どら焼き	ロールケーキ	和風パンケーキ		
夕 食	ご飯 チキンピカタ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け 黄桃缶	ご飯 あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根の味噌炒め ほうれん草の和え物 イチゴムース	ご飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなの和え物 メロンムース	麦ごはん 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子醤油和え みかん缶	ご飯 鶏肉の南部焼き ごぼうの炒め煮 もやしのおかか和え 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。