

2024年10月

献立予定表

びあはーと市が尾

		1日 火曜日	2日 水曜日	3日 木曜日	4日 金曜日	5日 土曜日	6日 日曜日	
朝食 和食		ハムエッグ カリフラワーのマヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐のそぼろあん掛け しらすおろし 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉 子焼き アスパラのピーナッツ和 え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 キャベツのお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	あさりの玉子とじ ハムサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
		朝食 洋食	ハムエッグ カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	豆腐グラタン じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と野菜のスープ煮 ポテトサラダ ジャム パン 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 キャベツのレモン和え ジャム パン 牛乳	クラムチャウダー 野菜サラダ サンドイッチ 牛乳
		昼食	鶏唐揚げ 大根のカニあんかけ 焼きナス ご飯 すまし汁 果物	白身魚のマスタード焼き ベーコンと茸のソテー コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物	月見そば 小エビと野菜のかき揚げ カブの浅漬け 果物	牛肉コロッケ 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き 里芋の煮付け 小松菜の山葵和え ご飯 味噌汁 果物	えびフライ 南瓜の煮物 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物
		おやつ	チーズケーキ	バナナムース	オレンジケーキ	カスタードケーキ	どら焼き	抹茶水ようかん
		夕食	鱈の生姜煮 焼きビーフン ほうれん草の磯和え ご飯 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 きくらげと玉子の炒め物 キャベツのクルミ和え ご飯 味噌汁	カレイの照り焼き 青梗菜の炒め物 ワカメの甘酢和え ご飯 すまし汁	麻婆豆腐 焼き餃子 春雨の和え物 ご飯 中華スープ	サーモンムニエル ブロッコリーのフリッ ター トマトサラダ ご飯 スープ	蒸し鶏胡麻ソースかけ がんもの含め煮 焼き茄子 ご飯 味噌汁
1日分		エネルギー:1631 タンパク:64.5 食塩相当量:10.9	エネルギー:1660 タンパク:74.7 食塩相当量:10.7	エネルギー:1694 タンパク:68.3 食塩相当量:10.8	エネルギー:1686 タンパク:64.3 食塩相当量:10.7	エネルギー:1588 タンパク:63.7 食塩相当量:10.1	エネルギー:1663 タンパク:49.7 食塩相当量:8.6	

※栄養価の表示は一日分の総合計数になります。
 ※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

2024年10月

献立予定表

びあはーと市が尾

	7日 月曜日	8日 火曜日	9日 水曜日	10日 木曜日	11日 金曜日	12日 土曜日	13日 日曜日
朝食和食	照り焼きつくね コーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ アスパラのピーナツあえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 小松菜の土佐和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーソテー オクラの梅肉あえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き卵 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 二色浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	つくねのチーズ焼き コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ アスパラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 小松菜のドレッシングか け ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーソテー オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イタリアンオムレツ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが ほうれん草のサラダ サンドイッチ 牛乳
昼食	ハヤシライス シーフードサラダ 彩り野菜のマリネ スープ 果物	メバルの酒蒸し 切干大根の煮物 いんげんゴマ和え ご飯 すまし汁 果物	ハンバーグ さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ ご飯 スープ 果物	きつねうどん 里芋のそぼろあん 青菜の辛し和え 果物	豚肉の味噌炒め 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 ご飯 すまし汁 果物	カジキのトマトソースが け スナップエンドウのソ テー 野菜サラダ ご飯 スープ 果物	フライ盛り合せ 茶碗蒸し いんげんのお浸し ご飯 すまし汁 果物
おやつ	カステラ	もみじ饅頭	ショコラケーキ	コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう	バニラムース	エクレア
夕食	鰯の竜田揚げ 茄子の味噌炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	八宝菜 シュウマイ 中華サラダ ご飯 中華スープ	赤魚のみぞれ煮 レンコンの胡麻炒め ワカメとカニカマの酢の 物 ご飯 味噌汁	チキンソテー 茸のフラン アボカドサラダ ご飯 スープ	白身魚の南部焼き 金平ごぼう 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉の甘酢炒め 焼きビーフン キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 五目豆 大根のしそ和え ご飯 味噌汁
1日分	エネルギー:1660 タンパク:67.4 食塩相当量:11.4	エネルギー:1607 タンパク:73.3 食塩相当量:11.4	エネルギー:1607 タンパク:62.0 食塩相当量:10.4	エネルギー:1600 タンパク:65.5 食塩相当量:9.1	エネルギー:1627 タンパク:67.5 食塩相当量:11.0	エネルギー:1665 タンパク:69.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1589 タンパク:66.9 食塩相当量:11.7

※栄養価の表示は一日分の総合計数になります。
 ※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

2024年10月

献立予定表

びあはーと市が尾

	14日 月曜日	15日 火曜日	16日 水曜日	17日 木曜日	18日 金曜日	19日 土曜日	20日 日曜日
朝食和食	炒り玉子 玉ねぎのおかか和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの炊合せ アスパラのゴママヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 もやしのゆかり和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	あさりと大根の煮物 かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 ごぼうとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 春雨サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	シーフードと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	スクランブルエッグ オニオンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれのコンソメ煮 アスパラのゴママヨ和え ジャム パン 牛乳	ポーチドエッグ もやしのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	クラムチャウダー かぼちゃサラダ ジャム パン 牛乳	ハムとチーズのキッシュ ごぼうとツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 春雨サラダ ジャム パン 牛乳	シーフードと野菜の炒め物 おさつサラダ サンドイッチ スープ 牛乳
昼食	ちらし寿司 高野豆腐の炊合せ ほうれん草とえのきの和え物 すまし汁 果物	鶏肉の黒酢炒め 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物	 パースデー ランチ	スパゲッティ・ミートソース ナゲット アスパラサラダ スープ 果物	白身魚のクリーム煮 インゲンとベーコンのソテー トマトサラダ ご飯 スープ 果物	牛肉と野菜の味噌煮 じゃが芋のカレー炒め 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物	鮭の塩麴焼き さつま揚げの煮物 青菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 果物
おやつ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	パースデーケーキ	シフォンケーキ	チョコ饅頭	たい焼き	マスカットゼリー
夕食	豚肉のプルコギ風 じゃが芋の甘辛炒め 野菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のブイヤールベース風 小松菜とエリンギの炒め物 れんこんサラダ ご飯 スープ	牛焼肉 ごぼうのおかか煮 じゃこの酢の物 ご飯 すまし汁	鱈の揚げだし ひじきの炒り煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉のオイスターソース炒め カニシューマイ もやしのナムル 中華スープ	鱈の柚庵焼き こんにゃくのピリ辛煮 二色なます ご飯 味噌汁	ミートローフ アスパラのガーリック炒め コールスローサラダ ご飯 スープ
1日分	エネルギー:1637 タンパク:68.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1648 タンパク:63.9 食塩相当量:7.5	エネルギー:1601 タンパク:67.7 食塩相当量:10.3	エネルギー:1668 タンパク:68.2 食塩相当量:11.3	エネルギー:1667 タンパク:70.0 食塩相当量:8.5	エネルギー:1588 タンパク:66.6 食塩相当量:10.4	エネルギー:1612 タンパク:76.6 食塩相当量:11.0

※栄養価の表示は一日分の総合計数になります。
 ※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

2024年10月

献立予定表

びあはーと市が尾

	21日 月曜日	22日 火曜日	23日 水曜日	24日 木曜日	25日 金曜日	26日 土曜日	27日 日曜日
朝食和食	筑前煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 焼きナス 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	つくねの照り焼き 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーポトフ アスパラの辛子和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子焼き グリーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの炊合せ キャベツの塩昆布和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	チキンのクリーム煮 コーンサラダ ジャム パン 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	つくねのチーズ焼き 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ アスパラサラダ ジャム パン 牛乳	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれのトマト煮 コールスローサラダ サンドイッチ 牛乳
昼食	三色丼 ひじきの炒り煮 しらすおろし 味噌汁 果物	カレイの煮付け 蕪の海老あんかけ 胡瓜の梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物	牛肉豆腐 レンコンの胡麻炒め 長いもの磯和え ご飯 すまし汁 果物	醤油ラーメン 焼き餃子 菊菜の辛し和え 果物	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋のレモン煮 ワカメと長ネギのめた ご飯 すまし汁 果物	キスの天婦羅 五目煮豆 錦糸和え ご飯 すまし汁 果物	豚肉のみぞれ煮 ニラ玉 オクラの生姜和え ご飯 味噌汁 果物
おやつ	レモンケーキ	マンゴープリン	カステラ	ドームケーキ	まんじゅう	抹茶ババロア	シュークリーム
夕食	メバルの粕漬け焼き 里芋の煮っころがし 青菜のお浸し ご飯 すまし汁	鶏肉の香草パン粉焼き ベイクドポテト イタリアンサラダ ご飯 スープ	太刀魚の照り焼き 切り昆布煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ごぼうのおかか煮 インゲンのごま和え ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル ベーコンと茸のソテー 盛り合せサラダ ご飯 スープ	牛肉のしぐれ煮 春雨の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	鯖の塩焼き 里芋の田楽みそ 茄子と茸の和え物 ご飯 すまし汁
1日分	エネルギー:1658 タンパク:59.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1670 タンパク:67.9 食塩相当量:10.1	エネルギー:1673 タンパク:63.6 食塩相当量:10.0	エネルギー:1599 タンパク:66.8 食塩相当量:10.4	エネルギー:1662 タンパク:59.9 食塩相当量:8.9	エネルギー:1603 タンパク:65.3 食塩相当量:10.5	エネルギー:1607 タンパク:68.9 食塩相当量:10.9

※栄養価の表示は一日分の総合計数になります。
 ※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

2024年10月

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	28日 月曜日	29日 火曜日	30日 水曜日	31日 木曜日
朝食和食	肉団子と野菜の旨煮 白菜の胡麻和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 ブロッコリーのおかか和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	肉団子と野菜コンソメ煮 彩り野菜のマリネ ジャム パン 牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 小松菜のサラダ ジャム パン 牛乳	ポーチドエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス ハムサラダ 福神漬け スープ 果物	メバルの煮付け 湯豆腐のアオサあん ささ身と胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物	牛肉のクリーム煮 アスパラのガーリック炒め コールスローサラダ ご飯 スープ 果物	たぬきそば 長芋のそぼろあんかけ 大根のたらこ和え 果物
おやつ	練り切り	人形焼き	ショコラケーキ	パンプキンプリン
夕食	海老カツ ピーマンとじゃこの炒め物 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁	チーズハンバーグ レンコンの胡麻炒め トマトサラダ ご飯 スープ	鯖の香味焼き 茄子の味噌炒め カリフラワーの辛し和え ご飯 すまし汁	鶏肉のボン酢焼き にらともやしの炒め物 アボカドサラダ ご飯 味噌汁



1日分 エネルギー:1589 | タンパク:65.6 | 食塩相当量:10.9 | エネルギー:1628 | タンパク:68.1 | 食塩相当量:9.2 | エネルギー:1651 | タンパク:68.1 | 食塩相当量:9.7 | エネルギー:1607 | タンパク:75.3 | 食塩相当量:11.4

※栄養価の表示は一日分の総合計数になります。
 ※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。