

2023年12月

週間献立表

ぴあはーと市が尾

		1日 金曜日	2日 土曜日	3日 日曜日
朝食和食 朝食洋食 昼食 おやつ 夕食	朝食和食	五目玉子焼き カリフラワーの甘酢和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げの煮物 トマトの香味和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 カリフラワーの山葵和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
	朝食洋食	プレーンオムレツ カリフラワーのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 トマトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	昼食	鶏肉と茸のおろしポン酢 里芋の柚子味噌掛け 白菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物	鮭のクリーム煮 キャベツとハム炒め物 ブロッコリーサラダ ご飯 スープ 果物	豚肉の甘味噌炒め はんぺんの磯部揚げ 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物
	おやつ	ヨーグルトムース	どら焼き	杏仁豆腐
	夕食	メバルの照り焼き 車麩の煮物 小松菜の山葵和え ゆかりご飯 味噌汁	麻婆豆腐 カニシューマイ 春雨の和え物 ご飯 中華スープ	鱈の竜田揚げ 南瓜のいところ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁
1日分	エネルギー:1645 タンパク:69.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1700 タンパク:76.0 食塩相当量:10.1	エネルギー:1593 タンパク:70.7 食塩相当量:10.7	

※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。

2023年12月

週間献立表

ぴあはーと市が尾

	4日 月曜日	5日 火曜日	6日 水曜日	7日 木曜日	8日 金曜日	9日 土曜日	10日 日曜日
朝食和食	豆腐の更紗あんかけ コーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き アスパラのピーナツあえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 小松菜の土佐和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋入り玉子焼き レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	鱈の塩焼き 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 ほうれん草のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	豆腐のチーズ焼き コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き アスパラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれのコンソメ煮 小松菜のドレッシングか け ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老グラタン 人参のマヨネーズ和え 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 ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	ハッシュドビーフ シーフードサラダ 彩り野菜のピクルス スープ 果物 	メバルの酒蒸し 里芋の煮物 いんげんゴマ和え かやくごはん 味噌汁 果物 	ピザ風ハンバーグ さつまいものレモン煮 コールスローサラダ ご飯 スープ 果物 	きつねそば 海老団子のそぼろあん 青菜の辛し和え 果物 	豚肉の生姜焼き 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 ご飯 味噌汁 果物 	鱈のハニーマスタード ソース ベーコンと茸のソテー 野菜サラダ ご飯 スープ 果物 	海老と野菜のかき揚げ 茶碗蒸し 三色野菜のしそ和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	シフォンケーキ	マンゴープリン	クレープ	チョコババロア	薄皮まんじゅう	バニラムース	シュークリーム
夕食	赤魚の煮付け 切干大根の炒め物 菊菜の辛し和え ご飯 味噌汁	茹で豚香味ソースかけ レンコン金平 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁	八宝菜 焼き餃子 もやしのナムル ご飯 中華スープ	バーベキューチキン カリフラワーのフリッ ター 水菜のサラダ ご飯 スープ	白身魚の南部焼き ごぼうの土佐煮 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁	鶏肉と大根の煮物 焼きビーフン キャベツの胡麻酢和え ご飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 五目豆 茸のお浸し ご飯 味噌汁
1日分	エネルギー:1673 タンパク:61.2 食塩相当量:10.9	エネルギー:1661 タンパク:70.3 食塩相当量:10.7	エネルギー:1698 タンパク:65.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1675 タンパク:74.4 食塩相当量:10.2	エネルギー:1631 タンパク:70.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1653 タンパク:69.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1657 タンパク:69.1 食塩相当量:10.5

※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ください。

※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ください。

2023年12月

週間献立表

ぴあはーと市が尾

	11日 月曜日	12日 火曜日	13日 水曜日	14日 木曜日	15日 金曜日	16日 土曜日	17日 日曜日
朝食和食	炒り玉子 水菜と玉ねぎの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカつみれの炊合せ アスパラのゴマ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 胡瓜のゆかり和え 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 ごぼうとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 春雨の和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 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	イカ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 ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ 千切り野菜サラダ 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 スープ 牛乳	チーズ入りスクランブル エッグ 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 ポタージュ 牛乳	オムレツ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ちらし寿司 高野豆腐の炊合せ 春菊のなめ茸がけ すまし汁 果物 	鶏肉の甘酢炒め 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	鱈のけんちん蒸し じゃが芋の金平 白菜のお浸し 菜飯 味噌汁 果物 	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 浅漬け風 果物 	白身魚のクリーム煮 ブロッコリーとベーコン のソテー アボカドサラダ 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 青菜のお浸し 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	プリン	黒糖まんじゅう	抹茶ババロア	チョコケーキ	イチゴムース	たい焼き	コーヒーゼリー
夕食	豚肉の細切り炒め じゃが芋の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のグリルバジルソース 小松菜とエリンギのソテー れんこんサラダ ご飯 スープ	牛焼肉 大根のカニあんかけ じゃこの酢の物 ご飯 すまし汁	鱸の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 キャベツのお浸し ゆかりご飯 味噌汁	油淋鶏 カニシューマイ ほうれん草のナムル ご飯 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	デミグラスハンバーグ 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:1599 タンパク:67.6 食塩相当量:10.0	エネルギー:1673 タンパク:64.4 食塩相当量:9.7	エネルギー:1639 タンパク:72.0 食塩相当量:10.9	エネルギー:1679 タンパク:70.5 食塩相当量:10.2	エネルギー:1705 タンパク:67.1 食塩相当量:10.9	エネルギー:1621 タンパク:67.4 食塩相当量:10.5	エネルギー:1710 タンパク:70.2 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ください。

※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ください。

2023年12月

週間献立表

ぴあはーと市が尾

	18日 月曜日	19日 火曜日	20日 水曜日	21日 木曜日	22日 金曜日	23日 土曜日	24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	ウインナーと野菜の旨煮 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 レタスと胡瓜の和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの炊合せ 蕪の塩昆布和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	チキンのコンソメ煮 コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	つくねのトマトソース 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 アスパラのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ 彩りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれのトマト煮 蕪のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	豚丼 ひじきの炒り煮 しらすおろし 味噌汁 果物 	カレーの煮付け 蕪の海老あんかけ いかと胡瓜の梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物 	 バースデーランチ 	醤油ラーメン 焼き餃子 もやしのナムル 果物 	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋の蜜煮 アサリと若布の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	ぶり大根 春雨の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 果物 	 Xmas特
おやつ	オレンジケーキ	プリン	バースデーケーキ 	青りんごゼリー	酒まんじゅう	抹茶ババロア	チョコ馒头
夕食	メバルの粕漬け焼き 里芋の煮っころがし 青菜の磯和え ご飯 すまし汁	鶏肉の香草パン粉焼き ベイクドポテト グリーンサラダ ご飯 スープ	太刀魚のかば焼き風 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 ひき肉と茸のソテー コーンサラダ ご飯 スープ	牛肉のしぐれ煮 里芋の田楽みそ もやしの錦糸和え ご飯 すまし汁	海老カツ 五目煮豆 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁
1日分	エネルギー:1657 タンパク:66.2 食塩相当量:10.9	エネルギー:1620 タンパク:76.1 食塩相当量:10.8	エネルギー:1690 タンパク:68.9 食塩相当量:10.6	エネルギー:1621 タンパク:71.4 食塩相当量:10.5	エネルギー:1651 タンパク:59.3 食塩相当量:9.8	エネルギー:1682 タンパク:68.8 食塩相当量:10.0	エネルギー:1702 タンパク:70.7 食塩相当量:10.1

※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ください。

※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ください。

2023年12月

週間献立表

ぴあはーと市が尾

	25日 月曜日	26日 火曜日	27日 水曜日	28日 木曜日	29日 金曜日	30日 土曜日	31日 日曜日
朝食和食	肉団子と野菜の旨煮 春菊のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ もやしの土佐和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 青梗菜のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 カリフラワーの甘酢和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	肉団子と野菜のコンソメ 煮 春菊のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	エッグベネディクト おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ ハムと野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズ炒り玉子焼き グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 彩野菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ツナサラダ ジャム&マーガリン パン スープ 牛乳	チキンポトフ マカロニサラダ ジャム&マーガリン パン スープ 牛乳
昼食	チキンソテー 茸のフラン 彩り野菜サラダ ご飯 スープ 果物 	ポークカレー ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物 	豚肉の山椒味噌焼き 南瓜の利休煮 はんぺんの生姜和え ご飯 すまし汁 果物 	ナポリタン ブロッコリーとハムのグ ラタン 彩り野菜のマリネ スープ 果物 	鶏肉のくわ焼き 車麩の含め煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	鱈のちり蒸し 揚げ茄子 青菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	年越しそば 茶碗蒸し カブの浅漬け 果物 
おやつ	Xmasケーキ 	レモンケーキ	青りんごゼリー	お汁粉	いちごババロア	ワッフル	ようかん
夕食	鯖の塩焼き ピーマンとじゃこの炒め 物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 水菜と油揚げの生姜和え ご飯 味噌汁	鮭の照り焼き 冬瓜のくずあんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	八宝菜 カニシューマイ アスパラのドレ和え ご飯 中華スープ	鯖の梅ソースかけ 金平ごぼう いんげんのお浸し ご飯 味噌汁	ローストポーク ポテトフライ アボカドサラダ ご飯 スープ	鯖の味噌煮 さつま芋の炒め煮 春菊の辛子和え ご飯 すまし汁
1日分	エネルギー:1686 タンパク:71.0 食塩相当量:10.8	エネルギー:1746 タンパク:68.9 食塩相当量:10.7	エネルギー:1681 タンパク:69.9 食塩相当量:10.3	エネルギー:1638 タンパク:68.0 食塩相当量:8.5	エネルギー:1698 タンパク:62.0 食塩相当量:10.4	エネルギー:1664 タンパク:67.1 食塩相当量:9.9	エネルギー:1651 タンパク:76.2 食塩相当量:10.0

※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ください。

※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ください。