

8月1日～8月4日

# 献立予定表

ぴあはーと市が尾

		1日 木曜日	2日 金曜日	3日 土曜日	4日 日曜日
朝食和食		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	肉じゃが オクラの梅肉あえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	五目玉子焼き マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 小松菜とコーンの辛子マヨ 和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食		ポーチドエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが 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	肉団子と野菜のスープ煮 小松菜とコーンのドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食		醤油ラーメン 竹輪の磯部揚げ 大根のたらこ和え 果物 	茹で豚胡麻ソース 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 ご飯 味噌汁 果物 	鮭の照り焼き 金平牛蒡 青梗菜のお浸し ご飯 スープ 果物 	牛肉の柳川煮 ゴーヤの炒め物 いんげんのお浸し ご飯 すまし汁 果物 
おやつ		コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう	カステラ	エクレア
夕食		鶏肉のポン酢焼き にらともやしの炒め物 アボカドサラダ ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル ラタトゥイユ コールスローサラダ ご飯 スープ	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	カレイの南蛮漬け 五目豆 大根のしそ和え ご飯 味噌汁
1日分		エネルギー:1709 食塩相当量:9.6	エネルギー:1700 食塩相当量:9.1	エネルギー:1705 食塩相当量:10.8	エネルギー:1712 食塩相当量:8.3

※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。

8月5日～8月11日

# 献立予定表

ぴあはーと市が尾

	5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日	10日 土曜日	11日 日曜日
朝食 和食	目玉焼き 玉ねぎのおかか和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老団子の炊合せ マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子 焼き 胡瓜のゆかり和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツのお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ごぼうとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 春雨サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食 洋食	目玉焼き 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 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツのマヨ和え 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	ウインナーポトフ おさつサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	鶏照り焼き丼 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 	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	黄金カレイの山椒煮 冬瓜のくずあんかけ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 果物 	ナポリタン ナゲット グリーンサラダ スープ 果物 	鱈のちり蒸し 筑前煮 オクラの梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	牛肉のトマト煮 アスパラのガーリック炒め イタリアンサラダ ご飯 スープ 果物 	八宝菜 カニシューマイ 青菜のピーナッツ和え ご飯 中華スープ 果物 
おやつ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	流しそうめん	シフォンケーキ	イチゴムース	たい焼き	人形焼き
夕食	カニクリームコロッケ 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	鶏肉の南部焼き ごぼうのおかか煮 じゃこの酢の物 ご飯 すまし汁	白身魚のマヨネーズ焼き ビーフソテー もやしとカニカマの和え物 ご飯 味噌汁	豚の角煮 じゃが芋の金平 いんげんのお浸し ご飯 中華スープ	太刀魚の柚庵焼き さつま揚げの煮物 焼きナス ご飯 味噌汁	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜のカニあんかけ 枝豆のマヨネーズ和え ご飯 スープ
1日分	エネルギー:1691 食塩相当量:10.3	エネルギー:1665 食塩相当量:10.4	エネルギー:1698 食塩相当量:9.6	エネルギー:1669 食塩相当量:10.3	エネルギー:1661 食塩相当量:10.3	エネルギー:1753 食塩相当量:10.3	エネルギー:1634 食塩相当量:9.8

※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。

8月12日～8月18日

# 献立予定表

ぴあはーと市が尾

	12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日	17日 土曜日	18日 日曜日
朝食 和食	照り焼きつくね 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ もやしの辛し和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	あさりと大根の煮物 オクラの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 アスパラの辛子和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐のそぼろあん掛け 茄子の甘酢漬け 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 胡瓜ののゆかり和え 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	ロールキャベツのクリーム煮 煮 玉子ともやしのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	クラムチャウダー グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラのドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	豆腐グラタン 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ コーンスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	ハヤシライス ミモザサラダ 彩り野菜のマリネ スープ 果物 	フライ盛り合せ ゴーヤの炒め物 いかと胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	牛肉のすき煮 枝豆とコーンのかき揚げ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 	冷やし中華 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ 果物 	鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋のレモン煮 アボカドサラダ ご飯 スープ 果物 	キスの天婦羅 じゃが芋の味噌バター炒め キャベツの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 	豚肉のおろしポン酢 海老真薯の煮物 もやしと茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	オレンジケーキ	マンゴープリン	ドーナツ	バームクーヘン	酒まんじゅう	抹茶ババロア	チーズケーキ
夕食	メバルの照り煮 レンコンの精進炒め 青菜の磯和え ご飯 すまし汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 小松菜のお浸し ご飯 スープ	鯖の味噌煮 豆苗とと豚肉の炒め物 モロヘイヤのおかか和え ご飯 味噌汁	豚肉の味噌炒め 南瓜の含め煮 インゲンのごま和え ご飯 すまし汁	鱈の生姜煮 切り昆布の炒め物 しらすおろし ご飯 スープ	ハンバーグ 春雨の炒め物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	鯖の西京焼き 里芋のそぼろあん オクラの生姜和え ご飯 すまし汁
1日分	エネルギー:1573 食塩相当量:11.7	エネルギー:1673 食塩相当量:9.7	エネルギー:1627 食塩相当量:10.9	エネルギー:1675 食塩相当量:11.0	エネルギー:1613 食塩相当量:10.6	エネルギー:1621 食塩相当量:10.5	エネルギー:1701 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。

8月19日～8月25日

# 献立予定表

ぴあはーと市が尾

	19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日	24日 土曜日	25日 日曜日
朝食 和食	鶏肉と野菜の旨煮 カリフラワーの甘酢漬け 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	つくねの照り焼き おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き コールスローサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 アスパラのドレ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ごぼうとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 ほうれん草のごま和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食 洋食	鶏肉と野菜のコンソメ煮 彩り野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	つくねのチーズ焼き おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チキンのクリーム煮 アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	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	ウインナーポトフ レタスとツナの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス グリーンサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉の山椒味噌焼き レンコンの甘辛炒め モロヘイヤのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物	 <p>バースデーランチ</p>	そうめん 竹輪の磯部揚げ 大根のたらこ和え 果物	鯖の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物	牛肉の冷しゃぶ 厚揚げの炒め物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 果物	鯖の味噌煮 大根の金平風 つる菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物
おやつ	カスタードケーキ	チョコケーキ	バースデーケーキ	いちごババロア	黒糖まんじゅう	抹茶カステラ	水ようかん
夕食	海老フライ ピーマンとじゃこの炒め物 青菜の磯和え ご飯 味噌汁	鱈の煮付け 茶碗蒸し レタスとツナの和え物 ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 冬瓜のくずあんかけ 青菜の辛し和え ご飯 味噌汁	ぶりの照り焼き 車麩の含め煮 胡瓜とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁	豚肉のマスタード焼き ズッキーニとベーコンのソテー アボカドサラダ ご飯 スープ	赤魚の塩麴焼き 茄子の味噌炒め 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁	鶏肉のくわ焼き 高野豆腐の炊合せ 長いもの磯和え ご飯 味噌汁
1日分	エネルギー:1687 食塩相当量:10.9	エネルギー:1621 食塩相当量:10.3	エネルギー:1700 食塩相当量:10.6	エネルギー:1692 食塩相当量:10.7	エネルギー:1675 食塩相当量:9.8	エネルギー:1682 食塩相当量:11.0	エネルギー:1664 食塩相当量:10.3

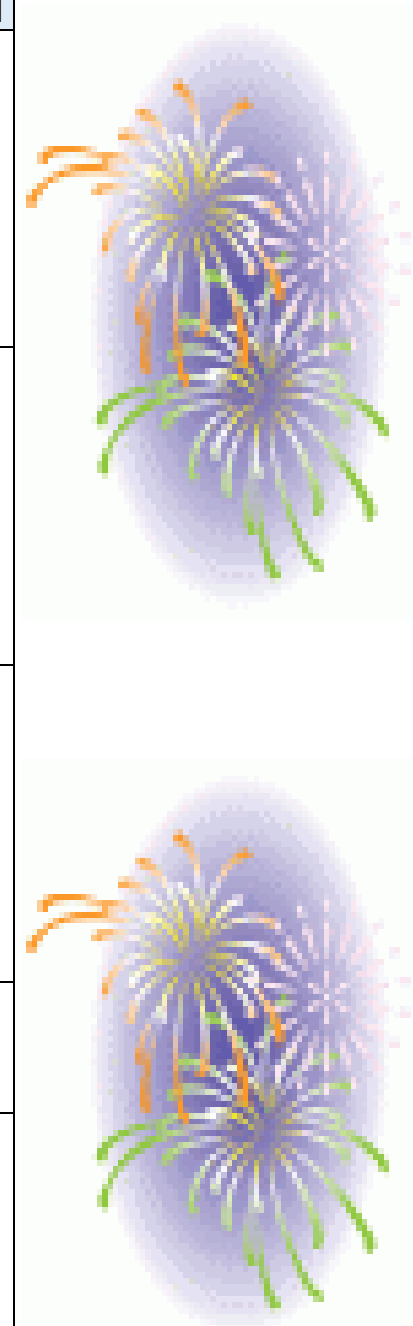
※栄養価の表示は一日分の総合計数になります。  
 ※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。  
 ※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。

8月26日～8月31日

# 献立予定表

ぴあはーと市が尾

	26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	29日 木曜日	30日 金曜日	31日 土曜日
朝食 和食	豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 大根サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と夏野菜のカレー炒め いんげんのお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	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
朝食 洋食	豆腐ハンバーグ カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と夏野菜のカレー炒め イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ ジャム パン スープ 牛乳	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
昼食	チャーハン シュウマイ アスパラのマヨ和え 中華スープ 果物 	鮭の照り焼き 揚げ茄子 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 果物 	豚肉と里芋の煮物 ニラ玉 キャベツのピーナツ和え ご飯 味噌汁 果物 	冷やしたぬきうどん 青梗菜の炒め物 ごま豆腐 果物 	鶏肉の茸のおろしポン酢 里芋の柚子味噌掛け 白菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	麻婆豆腐 焼き餃子 春雨の和え物 ご飯 中華スープ 果物 
おやつ	チーズケーキ	シュークリーム	バナナムース	オレンジケーキ	ショコラケーキ	どら焼き
夕食	カレイの磯部揚げ 焼きビーフン もやしの錦糸和え ご飯 味噌汁	鶏肉のハチミツレモンソース スナップエンドウのソテー トマトサラダ ご飯 すまし汁	白身魚のマヨネーズ焼き 冬瓜のカニあんかけ ブロッコリーのドレかけ ご飯 スープ	親子煮 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁	メバルの照り焼き 車麩の煮物 小松菜の山葵和え ご飯 味噌汁	鮭のクリーム煮 ラタトゥイユ ブロッコリーのドレかけ ご飯 スープ
1日分	エネルギー:1690 食塩相当量:10.6	エネルギー:1687 食塩相当量:10.2	エネルギー:1696 食塩相当量:10.0	エネルギー:1681 食塩相当量:10.2	エネルギー:1655 食塩相当量:10.1	エネルギー:1681 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。