

2024年1月



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日	5日 金曜日	6日 土曜日	7日 日曜日
朝食和食	松風焼 春菊の白和え 佃煮 味噌汁 牛乳	ハムエッグ かぼちゃサラダ 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	イカ団子の煮物 キャベツのお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	七草粥 厚焼き玉子 即席漬け 味噌汁 牛乳
朝食洋食	松風焼 春菊の白和え 佃煮 味噌汁 牛乳	ハムエッグ かぼちゃサラダ ジャム&マーガリン パン スープ 牛乳	豆腐グラタン じゃこサラダ ジャム&マーガリン 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&マーガリン パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラのマリネ ジャム&マーガリン 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 ポタージュ 牛乳	七草粥 厚焼き玉子 即席漬け(キュウリ) 味噌汁 牛乳
昼食	 元旦特別食	バラちらし寿司 高野豆腐の炊合せ ほうれん草のクルミ和え すまし汁 果物 	白身魚のポワレ彩り野菜ソース ベーコンと茸のソテー コーンサラダ ご飯 スープ 果物 	月見うどん 小エビと野菜のかき揚げ 蕪の浅漬け 果物 	鱈の煮付け 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁 果物 	麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ ご飯 中華スープ 果物 	マトウ鯛の梅おかか焼き 南瓜の煮物 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	みつ豆	抹茶カステラ	ようかん	オレンジケーキ	メロンゼリー	どら焼き	バナナムース
夕食	すき焼き 茄子の田楽 錦糸和え ご飯 すまし汁	赤魚のかぶら蒸し 大根の海老あん ごま豆腐 ご飯 味噌汁	酢豚 海老シュウマイ キャベツの胡麻酢和え ご飯 かき玉スープ	カレイの照り焼き 青梗菜の炒め物 ワカメとかまぼこの和え物 ご飯 すまし汁	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	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:1735 タンパク:67.4 食塩相当量:10.1	エネルギー:1693 タンパク:73.8 食塩相当量:10.7	エネルギー:1651 タンパク:69.8 食塩相当量:10.2	エネルギー:1708 タンパク:66.7 食塩相当量:10.4	エネルギー:1591 タンパク:66.6 食塩相当量:9.2	エネルギー:1603 タンパク:73.2 食塩相当量:9.5	エネルギー:1620 タンパク:70.2 食塩相当量:9.0

※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1月



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	8日 月曜日	9日 火曜日	10日 水曜日	11日 木曜日	12日 金曜日	13日 土曜日	14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 ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	ハヤシライス 海老とブロッコリーのサ 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 かやくごはん 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 	きつねそば 里芋のそぼろあん 青菜の辛し和え 果物 	茹で豚胡麻ソース 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 菜飯 味噌汁 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	フルーチェ	ショコラケーキ	お汁粉	薄皮まんじゅう	バニラムース	エクレア
夕食	鱈の竜田揚げ 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 すまし汁	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:1725 タンパク:67.9 食塩相当量:12.4	エネルギー:1633 タンパク:73.3 食塩相当量:10.3	エネルギー:1639 タンパク:63.6 食塩相当量:10.4	エネルギー:1674 タンパク:73.1 食塩相当量:9.0	エネルギー:1675 タンパク:66.3 食塩相当量:9.6	エネルギー:1785 タンパク:75.8 食塩相当量:10.4	エネルギー:1615 タンパク:71.4 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。

2024年1月



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	15日 月曜日	16日 火曜日	17日 水曜日	18日 木曜日	19日 金曜日	20日 土曜日	21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	豚肉と大根の煮物 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	海老と野菜の炒め物 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 ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉のポトフ かぼちゃサラダ ジャム パン ポタージュ 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 ポタージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	エビピラフ ブロッコリーとハムのグ ラタン 蕪のマリネ スープ 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 	バースデーランチ 	ナポリタン 照り焼きつくね 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 コーンサラダ 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 	鮭のちゃんちゃん焼き さつま揚げの煮物 青菜のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	お誕生日ケーキ	シフォンケーキ	イチゴムース	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	鱸の揚げだし 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 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 菜飯 味噌汁	ミートローフ アスパラのガーリック炒 め グリーンサラダ ご飯 スープ
1日分	エネルギー:1683 タンパク:69.9 食塩相当量:9.5	エネルギー:1673 タンパク:63.8 食塩相当量:9.7	エネルギー:1603 タンパク:71.6 食塩相当量:9.3	エネルギー:1693 タンパク:70.8 食塩相当量:9.0	エネルギー:1656 タンパク:72.6 食塩相当量:10.3	エネルギー:1613 タンパク:63.4 食塩相当量:10.4	エネルギー:1759 タンパク:74.1 食塩相当量:10.6

※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1月



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	22日 月曜日	23日 火曜日	24日 水曜日	25日 木曜日	26日 金曜日	27日 土曜日	28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 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 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 ポタージュ 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 ジャム パン スープ 牛乳
昼食	三色丼 里芋の煮っころがし しらすおろし すまし汁 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 春菊の辛し和え 果物 	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま芋のレモン煮 ワカメと長ネギのぬた ゆかりご飯 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	抹茶カステラ	青りんごゼリー	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 ひじきの炒り煮 青菜のお浸し ご飯 味噌汁	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:1643 タンパク:67.8 食塩相当量:9.8 エネルギー:1593 タンパク:75.4 食塩相当量:9.8 エネルギー:1706 タンパク:69.5 食塩相当量:10.5 エネルギー:1692 タンパク:76.1 食塩相当量:9.8 エネルギー:1648 タンパク:59.5 食塩相当量:10.3 エネルギー:1638 タンパク:64.5 食塩相当量:10.4 エネルギー:1641 タンパク:70.5 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。

2024年1月



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	29日 月曜日	30日 火曜日	31日 水曜日
朝食和食	肉団子と野菜の甘辛煮 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
朝食洋食	肉団子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	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 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 	牛肉の赤ワイン煮 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 
おやつ	フルーチェ	人形焼き	ショコラケーキ
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
1日分	エネルギー:1603 タンパク:65.7 食塩相当量:9.8	エネルギー:1607 タンパク:74.0 食塩相当量:10.6	エネルギー:1582 タンパク:62.1 食塩相当量:9.9



※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。