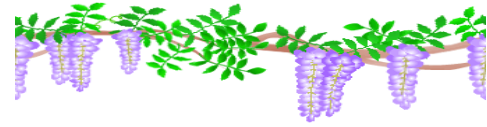
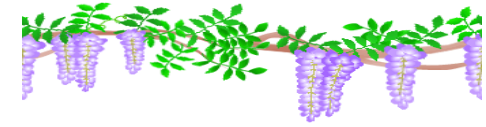


5月1日～5月5日



献立予定表

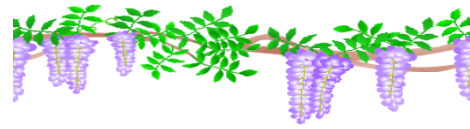


ぴあはーと市が尾

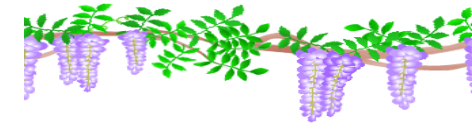
		1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日	4日 土曜日	5日 日曜日				
朝食 和食	朝食和食	厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが オクラの梅肉あえ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	五目玉子焼き 温野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 春菊とコーンの辛子マヨ 和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳				
	朝食 洋食	朝食洋食	ポークビーンズ 小松菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	エッグベネディクト ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが オクラのサラダ ジャム パン スープ ヨーグルト	イタリアンオムレツ 温野菜サラダ 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 サンドイッチ ポタージュ 牛乳			
		昼食	昼食	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 	きつねそば 長芋のそぼろあんかけ 大根のたらこ和え 果物 	とんかつ 南瓜の含め煮 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 すまし汁 果物 	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 大人の ランチプレート </div> 		
			おやつ	おやつ	ショコラケーキ	コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう		ドーナツ	エクレア
				夕食	夕食	鱈の香味焼き 茄子の味噌炒め カリフラワーの辛し和え ご飯 すまし汁	鶏肉のポン酢焼き 桜海老ともやしの炒め物 アボカドサラダ ご飯 味噌汁		白身魚のムニエル マカロニのトマト煮 ミモザサラダ ご飯 スープ	鶏肉と大根の煮物 焼きビーフン 白菜の胡麻酢和え ご飯 味噌汁
1日分		エネルギー:1645 タンパク:68.8 食塩相当量:10.6	エネルギー:1687 タンパク:63.5 食塩相当量:10.6		エネルギー:1612 タンパク:71.1 食塩相当量:10.4	エネルギー:1601 タンパク:69.0 食塩相当量:10.8	エネルギー:1647 タンパク:72.4 食塩相当量:10.7			



5月6日～5月12日



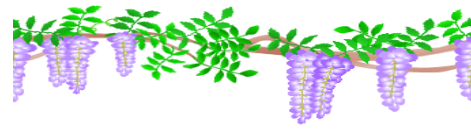
献立予定表



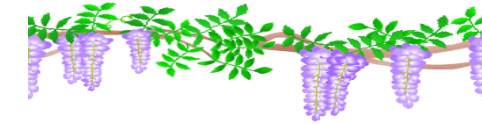
ぴあはひと市が尾

	6日 月曜日	7日 木曜日	8日 木曜日	9日 木曜日	10日 金曜日	11日 土曜日	12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 かぼちゃサラダ 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 白菜のお浸し 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 春雨の和え物 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 ヨーグルト	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 白菜のマヨ和え 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 ヨーグルト	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 ロールサンド スープ 牛乳
昼食	鶏の照り焼き 高野豆腐の炊合せ ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	豚肉の生姜焼き 筍の田楽みそ 茸のおろし和え ご飯 すまし汁 果物 	黄金カレイの山椒煮 冬瓜の海老あんかけ 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 かやくごはん すまし汁 果物 	八宝菜 カニシューマイ 青菜のピーナッツ和え わかめご飯 中華スープ 果物 	牛肉のトマト煮 アスパラのグラタン 水菜のサラダ ご飯 スープ 果物 
おやつ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	スイートポテト	シフォンケーキ	イチゴムース	たい焼き	クレープ
夕食	カニクリームコロッケ さつま芋の黒蜜煮 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 小松菜の炒め物 ビーンズサラダ 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 キャベツとツナのソテー もやしとカニカマの和え物 ご飯 すまし汁	豚の角煮 じゃが芋の金平 いんげんのお浸し ご飯 味噌汁	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 大根の煮物 長いもの磯和え ご飯 スープ 
1日分	エネルギー:1615 タンパク:62.4 食塩相当量:11.2	エネルギー:1703 タンパク:65.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1609 タンパク:66.7 食塩相当量:10.1	エネルギー:1673 タンパク:70.0 食塩相当量:10.1	エネルギー:1698 タンパク:79.3 食塩相当量:10.4	エネルギー:1626 タンパク:67.9 食塩相当量:10.4	エネルギー:1657 タンパク:67.5 食塩相当量:9.5

5月13日～5月19日



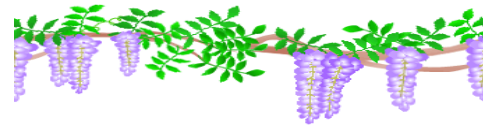
献立予定表



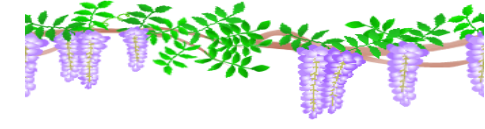
ぴあはひと市が尾

	13日 月曜日	14日 木曜日	15日 木曜日	16日 木曜日	17日 金曜日	18日 土曜日	19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	炒り玉子 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ホッケの塩焼き ブロッコリーの和え物 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 青梗菜のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 胡瓜のゆかり和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	つくねのチーズ焼き 花野菜サラダ ジャム パン スープ ヨーグルト	ロールキャベツのクリーム煮 玉子ともやしのドレ和え 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	海老と野菜のチーズ焼き グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ほうれん草のキッシュ アスパラのドレ和え ジャム パン ポタージュ ヨーグルト	豆腐グラタン かぶのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ コーンサラダ ジャム サンドイッチ ポタージュ 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 	フライ盛り合せ 冬瓜のそぼろあん いかと胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	パースデイ ランチ 	五目うどん がんもの煮物 ごま豆腐 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 キャベツの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 	豚しゃぶ 海老真薯の煮物 もやしと椎茸の和え物 かやくごはん 味噌汁 果物 
おやつ	オレンジケーキ	マンゴープリン	お誕生日ケーキ	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 菜飯 味噌汁	鯖の味噌煮 豆苗とひき肉の炒め物 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁	豚肉の黒酢炒め 南瓜の含め煮 白菜のお浸し 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 味噌汁	ハンバーグ 春雨の炒め物 ほうれん草サラダ ご飯 スープ	鯖の西京焼き 里芋の煮っころがし 水菜とはんぺんの生姜和え ご飯 すまし汁
1日分	エネルギー:1642 タンパク:67.4 食塩相当量:10.6	エネルギー:1682 タンパク:65.6 食塩相当量:10.1	エネルギー:1682 タンパク:72.8 食塩相当量:10.5	エネルギー:1626 タンパク:70.3 食塩相当量:10.8	エネルギー:1705 タンパク:67.9 食塩相当量:10.9	エネルギー:1673 タンパク:66.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1672 タンパク:76.9 食塩相当量:10.2

5月20日～5月26日



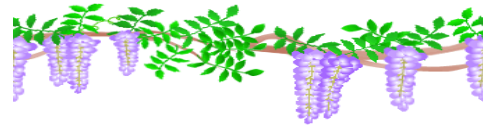
献立予定表



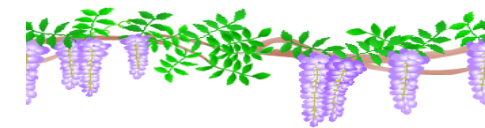
ぴあはーと市が尾

	20日 月曜日	21日 木曜日	22日 木曜日	23日 木曜日	24日 金曜日	25日 土曜日	26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	厚揚げの煮物 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き キャベツのお浸し 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 ヨーグルト	ポークビーンズ 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 ヨーグルト	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 ロールサンド スープ 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 	鶏肉の山椒味噌焼き レンコンの甘辛炒め かぶの甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の利休煮 胡瓜とイカのぬた 菜飯 すまし汁 果物 	焼きそば 春巻き 中華サラダ 中華スープ 果物 	鱈の柚香焼き ひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 果物 	鯖のネギみそ焼き 大根の金平風 青菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	人形焼き	青りんごゼリー	レモンケーキ	オレンジケーキ	どら焼き	ようかん	シュークリーム
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 若竹煮 レタスとツナの和え物 ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 大根の海老あん 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 ワカメ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 舞茸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 根菜の炒め物 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:1635 タンパク:65.7 食塩相当量:9.7	エネルギー:1665 タンパク:69.0 食塩相当量:10.1	エネルギー:1687 タンパク:70.6 食塩相当量:11.0	エネルギー:1708 タンパク:70.9 食塩相当量:10.4	エネルギー:1700 タンパク:64.2 食塩相当量:10.1	エネルギー:1680 タンパク:70.6 食塩相当量:10.2	エネルギー:1693 タンパク:73.0 食塩相当量:10.9

5月27日～5月31日



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	27日 月曜日	28日 木曜日	29日 木曜日	30日 木曜日	31日 金曜日
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	ひき肉と野菜の炒め物 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
朝食洋食	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ジャム パン スープ ヨーグルト	ハムエッグ 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 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
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 	鮭の照り焼き 揚げだし豆腐 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 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 果物 	たぬきそば 冬瓜のそぼろ煮 かぶの浅漬け 果物 	豚肉と茸のおろしポン酢 茄子の柚子味噌掛け 白菜のお浸し 菜飯 すまし汁 果物 
おやつ	パインゼリー	カステラ	オムレットケーキ	チョコ饅頭	ヨーグルトムース
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 茸のソテー コーンサラダ ご飯 すまし汁	白身魚のマヨネーズ焼き 大根のカニあんかけ 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 こんにゃくとれんこんの 炒め煮 小松菜の山葵和え ご飯 味噌汁
1日分	エネルギー:1632 タンパク:63.1 食塩相当量:9.5	エネルギー:1716 タンパク:73.3 食塩相当量:10.8	エネルギー:1643 タンパク:64.2 食塩相当量:10.3	エネルギー:1701 タンパク:68.8 食塩相当量:10.8	エネルギー:1673 タンパク:70.0 食塩相当量:10.1

