

献立予定表

9月1日

ぴあはーと市が尾

		1日 日曜日
朝食和食		炒り玉子 野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食		ス克蘭ブルエッグ 野菜サラダ サンドイッチ スープ 牛乳
昼食		豚肉の味噌炒め 信田巻きの含め煮 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ		フルーチェ
夕食		鱈の竜田揚げ 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁
1日分	エネルギー:1712 食塩相当量:8.3	タンパク:66.2 脂質:40.8

※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。

9月2日～9月8日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	2日 月曜日			3日 火曜日			4日 水曜日			5日 木曜日			6日 金曜日			7日 土曜日			8日 日曜日		
朝食 和食	豆腐のそぼろあん掛け 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			ウインナーソーテ 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			ウインナーソーテ 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 ポタージュ 牛乳		
昼食	オムライス ナゲット シーフードサラダ スープ 果物 			蒸し鶏香味ソースかけ 南瓜の煮物 いんげんゴマ和え ご飯 すまし汁 果物 			ピザ風ハンバーグ 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 			トンカツ はんべんの磯部焼き しらすの酢の物 ご飯 味噌汁 果物 			鱈のマスタードソース焼き スナップエンドウのソーテ 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 茸のお浸し ご飯 すまし汁 果物 		
おやつ	シフォンケーキ			カスタードケーキ			クレープ			チョコババロア			薄皮まんじゅう			カステラ			シュークリーム		
夕食	赤魚の煮付け 切干大根の炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁			メバルの酒蒸し レンコン金平 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁			八宝菜 カニシューマイ 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 アボカドサラダ 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 三色野菜のしそ和え ご飯 味噌汁		
1日分	エネルギー:1709	タンパク:67.4	脂質:47.6	エネルギー:1700	タンパク:70.3	脂質:46.6	エネルギー:1705	タンパク:68.7	脂質:47.4	エネルギー:1712	タンパク:66.2	脂質:40.8	エネルギー:1700	タンパク:70.3	脂質:46.6	エネルギー:1705	タンパク:78.7	脂質:47.4	エネルギー:1712	タンパク:66.2	脂質:40.8
	食塩相当量:9.6			食塩相当量:9.1			食塩相当量:9.8			食塩相当量:8.3			食塩相当量:9.1			食塩相当量:10.8			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。

9月9日～9月15日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日	14日 土曜日	15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 アスパラのゴママヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巢ごもり玉子 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 春雨サラダ 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 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 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 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 	鱈のちり蒸し 冬瓜のカニあんかけ 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 果物 	五目うどん 竹輪の天ぷら 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 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 からし菜のお浸し 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	クレープ	チョコケーキ	コーヒーゼリー	たい焼き	ドーナツ														
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 じゃが芋の金平 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 ご飯 味噌汁	鶏唐揚げレモンソース 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 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:1691 食塩相当量:10.3	タンパク:67.5 食塩相当量:10.4	脂質:43.1	エネルギー:1665 食塩相当量:10.4	タンパク:74.3 食塩相当量:9.6	脂質:39.8	エネルギー:1698 食塩相当量:9.6	タンパク:65.8 食塩相当量:10.3	脂質:52.4	エネルギー:1669 食塩相当量:10.3	タンパク:61.4 食塩相当量:10.3	脂質:56.0	エネルギー:1661 食塩相当量:10.3	タンパク:73.3 食塩相当量:10.3	脂質:40.4	エネルギー:1753 食塩相当量:10.3	タンパク:69.5 食塩相当量:9.8	脂質:65.4	エネルギー:1634 食塩相当量:9.8	タンパク:67.4 食塩相当量:9.8	脂質:38.3

※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。

9月16日～9月22日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	16日 月曜日			17日 火曜日			18日 水曜日			19日 木曜日			20日 金曜日			21日 土曜日			22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			照り焼きハンバーグ 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	チキンのカレー煮 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			ミニハンバーグ 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 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 ポタージュ 牛乳		
昼食	 敬老会特別食 カレイの煮付け 冬瓜のカニあんかけ いかときゅうりの梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物 			 お誕生会洋食ランチ ミニハンバーグ 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳			醤油ラーメン 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ 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 ご飯 すまし汁 果物 			ぶり大根 春雨の炒め物 もやしの錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 			豚肉のおろしポン酢 ニラ玉 オクラの生姜和え ご飯 味噌汁 果物 					
おやつ	紅白饅頭			プリン			お誕生会ケーキ			いちごゼリー			酒まんじゅう			抹茶ババロア			チーズケーキ		
夕食	メバルの粕漬焼き 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 ペイクドポテト 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			豚肉の生姜炒め 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 スナップエンドウのソテー トマトサラダ ご飯 スープ			牛肉のしぐれ煮 里芋の田楽みそ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁			鯖の塩焼き 五目煮豆 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁		
1日分	エネルギー:1573	タンパク:73.8	脂質:44.9	エネルギー:1673	タンパク:64.4	脂質:56.4	エネルギー:1627	タンパク:78.9	脂質:44.8	エネルギー:1675	タンパク:76.4	脂質:47.0	エネルギー:1613	タンパク:62.2	脂質:56.8	エネルギー:1621	タンパク:67.4	脂質:46.5	エネルギー:1701	タンパク:73.2	脂質:55.6
	食塩相当量:11.7			食塩相当量:9.7			食塩相当量:10.9			食塩相当量:11.0			食塩相当量:10.6			食塩相当量:10.5			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。

9月23日～9月29日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	23日 月曜日	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日	28日 土曜日	29日 日曜日														
朝食 和食	肉団子と野菜の旨煮 白菜のお浸し 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 三色和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 アボカドサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 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 彩り野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ 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 彩り野菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ マカロニサラダ サンドイッチ ポタージュ 牛乳														
昼食	チキンカレー ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物 	牛肉のトマト煮 茸のフラン ツナサラダ ご飯 スープ 果物 	豚肉の山椒味噌焼き 冬瓜のくずあんかけ オクラの生姜和え 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 	鶏肉の味噌炒め 車麩の含め煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	鱈の煮付け 揚げ茄子 青菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	鶏肉のくわ焼き 高野豆腐の炊合せ オクラの塩昆布和え ご飯 味噌汁 果物 														
おやつ	人形焼き	バームクーヘン	レモンケーキ	いちごババロア	黒糖まんじゅう	季節の和菓子	ようかん														
夕食	海老カツ ピーマンとじゃこの炒め物 青菜の磯和え 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 南瓜の利休煮 春菊の辛し和え 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	鱈の梅ソースかけ 金平ごぼう いんげんのお浸し ご飯 味噌汁	豚肉のマスタード焼き ズッキーニとベーコンのソ テー レタスとツナの和え物 ご飯 スープ	鱈の味噌煮 じゃが芋の炒め煮 春菊の辛し和え ご飯 すまし汁														
1日分	エネルギー:1687 食塩相当量:10.9	タンパク:63.0 食塩相当量:10.3	脂質:39.8	エネルギー:1621 食塩相当量:10.3	タンパク:76.2 食塩相当量:10.6	脂質:50.2	エネルギー:1700 食塩相当量:10.6	タンパク:68.9 食塩相当量:10.7	脂質:68.0	エネルギー:1692 食塩相当量:10.7	タンパク:70.0 食塩相当量:10.7	脂質:44.0	エネルギー:1675 食塩相当量:9.8	タンパク:73.5 食塩相当量:9.8	脂質:32.0	エネルギー:1682 食塩相当量:11.0	タンパク:68.8 食塩相当量:11.0	脂質:58.3	エネルギー:1664 食塩相当量:10.3	タンパク:61.4 食塩相当量:10.3	脂質:46.7

※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。

9月30日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	30日 月曜日	
朝食 和食	ひき肉と野菜の玉子とじ おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
朝食 洋食	ひき肉と夏野菜のカレー炒め おさつサラダ ジャム&マーガリン パン スープ 牛乳	
昼食	エビピラフ クリームコロッケ グリーンサラダ スープ 果物 	
おやつ	パインゼリー	
夕食	和風おろしハンバーグ 揚げ茄子 もやしの錦糸和え ご飯 味噌汁	
1日分	エネルギー:1690 食塩相当量:10.6	たんぱく質:60.8 脂質:46.4

※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。