

2024年11月

献立予定表

ぴあはーと市が尾

		ぴあはーと市が尾		
		1日	2日	3日
		金曜日	土曜日	日曜日
朝食和食		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		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 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 サンドイッチ 牛乳
昼食		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 すまし汁 果物 	牛肉の柳川煮 厚揚げの炒め物 いんげんのお浸し ご飯 すまし汁 果物 
おやつ		薄皮まんじゅう	バニラムース	エクレア
夕食		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	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:1686 タンパク:64.3 食塩相当量:10.7	エネルギー:1588 タンパク:63.7 食塩相当量:10.1	エネルギー:1663 タンパク:49.7 食塩相当量:8.6

※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11月

献立予定表

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	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 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 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 サンドイッチ スープ 牛乳
昼食	鶏照り焼き丼 高野豆腐の炊合せ ほうれん草のお浸し すまし汁 果物 	豚肉の生姜焼き 揚げ茄子 茸のおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	黄金カレイの山椒煮 大根のくずあんかけ 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	カスタードケーキ	シフォンケーキ	イチゴムース	たい焼き	ドーナツ
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 ビーフンソテー 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 長いもの磯和え ご飯 スープ
1日分	エネルギー:1660 タンパク:67.4 食塩相当量:11.4	エネルギー:1607 タンパク:75.3 食塩相当量:11.4	エネルギー:1607 タンパク:62.0 食塩相当量:10.4	エネルギー:1600 タンパク:65.5 食塩相当量:9.1	エネルギー:1627 タンパク:67.5 食塩相当量:11.0	エネルギー:1665 タンパク:69.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1589 タンパク:66.9 食塩相当量:11.7

※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。

2024年11月

献立予定表

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	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	海老と茸のオリーブオイル焼き 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	鶏肉と野菜の旨煮 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 牛乳	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	ハムエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老と茸のオリーブオイル焼き 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 かぶのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のコンソメ煮 コールスローサラダ サンドイッチ 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 里芋のそぼろあん いかと胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	牛肉のすき煮 竹輪の磯部揚げ トマトと玉葱の甘酢和え ご飯 すまし汁 果物 	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め キャベツの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 	豚しゃぶのおろしポン酢 海老真薯の煮物 もやしと椎茸の和え物 ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	オレンジケーキ	マンゴープリン	レモンケーキ	カステラ	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 味噌汁	鯖の味噌煮 豆苗と豚肉の炒め物 水菜の和え物 ご飯 味噌汁	豚肉の味噌炒め 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:1637 タンパク:68.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1648 タンパク:63.9 食塩相当量:7.5	エネルギー:1601 タンパク:67.7 食塩相当量:10.3	エネルギー:1668 タンパク:68.2 食塩相当量:11.3	エネルギー:1667 タンパク:70.0 食塩相当量:8.5	エネルギー:1588 タンパク:66.6 食塩相当量:10.4	エネルギー:1612 タンパク:76.6 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。

2024年11月

献立予定表

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	オムレツ 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 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	豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
朝食 洋食	オムレツ 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	豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ サンドイッチ 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 ご飯 すまし汁 果物 	お誕生会ラン チ 		焼きそば 春巻き 中華サラダ 中華スープ 果物 	鯖の柚香焼き 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 	鯖の味噌煮 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	お誕生会ケーキ	いちごババロア	黒糖まんじゅう	カステラ	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 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 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 舞茸とベーコンのソ テー アボカドサラダ ご飯 スープ	赤魚の塩麹焼き 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:1658 タンパク:59.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1670 タンパク:67.9 食塩相当量:10.1	エネルギー:1673 タンパク:63.6 食塩相当量:10.0	エネルギー:1599 タンパク:66.8 食塩相当量:10.4	エネルギー:1662 タンパク:59.9 食塩相当量:8.9	エネルギー:1603 タンパク:65.3 食塩相当量:10.5	エネルギー:1607 タンパク:68.9 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11月

献立予定表

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
朝食 和食	だし巻き玉子 ポテトサラダ 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	オムレツ ポテトサラダ 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	カレーライス グリーンサラダ 福神漬け 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 	たぬきうどん 里芋のそぼろあん かぶの浅漬け 果物 	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 	麻婆豆腐 カニシューマイ 春雨の和え物 ご飯 中華スープ 果物 
おやつ	チーズケーキ	パインゼリー	オレンジケーキ	練り切り	ヨーグルトムース	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 エリンギのソテー コーンサラダ ご飯 すまし汁	白身魚のマヨネーズ焼き かぶのカニあんかけ 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 ゆかりご飯 味噌汁	鮭のクリーム煮 キャベツとハムの炒め物 ブロッコリーサラダ ご飯 スープ
1日分	エネルギー:1589 タンパク:655.6 食塩相当量:10.9	エネルギー:1628 タンパク:68.1 食塩相当量:9.2	エネルギー:1654 タンパク:68.1 食塩相当量:9.7	エネルギー:1607 タンパク:75.3 食塩相当量:11.4	エネルギー:1667 タンパク:70.0 食塩相当量:8.5	エネルギー:1588 タンパク:66.6 食塩相当量:10.4

※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。