



献立予定表



ぴあはーと市が尾

6月1日 日曜日	
朝洋食	鶏ささ身と三つ葉の卵とじ 野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝和食	サンドイッチ 野菜サラダ スープ 牛乳
昼食	マトウ鯛の粕漬け焼き 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	抹茶水ようかん
夕食	蒸し鶏和風ソースかけ 南瓜の煮物 焼き茄子 ご飯 味噌汁
エネルギー:1667kcal 食塩相当量:8.4g	

※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。



献立予定表



ぴあはーと
市が尾

	6月2日 月曜日	6月3日 火曜日	6月4日 水曜日	6月5日 木曜日	6月6日 金曜日	6月7日 土曜日	6月8日 日曜日
朝食	朝洋食 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 ミモザサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
	朝和食 つくねチーズ焼き 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 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 ミモザサラダ ジャム パン 牛乳
昼食	ハッシュドビーフ シーフードサラダ カリフラワーのマ リネ スープ 果物 	メバルの酒蒸し 茄子の味噌炒め いんげんゴマ和え ご飯 すまし汁 果物 	ピザ風ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 コールスローサラダ ご飯 スープ 果物 	冷やし肉みそうどん 揚げ里芋の甘辛煮 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 ご飯 味噌汁 果物 	サンドイッチ カジキのプロバン ズ風 スープ 果物 	海老のかき揚げ がんもの煮物 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	コーヒーゼリー	薄皮まんじゅう	バニラムース	エクレア
夕食	鰯の竜田揚げ 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	八宝菜 シュウマイ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ	赤魚の煮付け レンコンの胡麻炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁	バーベキューチキン 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 大根のしそ和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1641kcal 食塩相当量:8.6g	エネルギー:1656kcal 食塩相当量:8.6g	エネルギー:1635kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1620kcal 食塩相当量:8.3g	エネルギー:1688kcal 食塩相当量:8.4g	エネルギー:1667kcal 食塩相当量:8.2g	エネルギー:1667kcal 食塩相当量:8.4g

※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。



献立予定表



ぴあはーと
市が尾

	6月9日 月曜日	6月10日 火曜日	6月11日 水曜日	6月12日 木曜日	6月13日 金曜日	6月14日 土曜日	6月15日 日曜日
朝食	炒り玉子 玉ねぎのおかか和え 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	巣ごもり玉子 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
	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 スープ 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	玉子サンド おさつサラダ スープ 牛乳
昼食	ちらし寿司 高野豆腐の炊合せ ほうれん草とえの きの和え物 すまし汁 果物 	鶏肉の甘酢あんかけ 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	鱈のけんちん蒸し 冬瓜のくずあんかけ 山東菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	スパゲッティ・ ミートソース ナゲット グリーンサラダ 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 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	チョコババロア	シフォンケーキ	イチゴムース	たい焼き	牛乳寒天
夕食	豚肉の味噌炒め 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 味噌汁	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	鶏唐揚げレモンソース カニシューマイ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ	鰯の柚庵焼き 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
	エネルギー:1669kcal 食塩相当量:8.5g	エネルギー:1683kcal 食塩相当量:8.1g	エネルギー:1671kcal 食塩相当量:8.4g	エネルギー:1628kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1616kcal 食塩相当量:8.6g	エネルギー:1686kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1693kcal 食塩相当量:8.3g

※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。



献立予定表



ぴあはーと
市が尾

	6月16日 月曜日	6月17日 火曜日	6月18日 水曜日	6月19日 木曜日	6月20日 金曜日	6月21日 土曜日	6月22日 日曜日
朝食	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
	チキンポトフ コーンサラダ ジャム パン 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 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	いかつみれのトマト煮 コールスローサラダ ジャム パン 牛乳
昼食	豚丼 ひじきの炒り煮 しらすおろし 味噌汁 果物 	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 	お誕生日 ランチ 	冷やし中華 焼き餃子 もやしのナムル ご飯 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 	キスの天婦羅 五目煮豆 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	オレンジケーキ	マンゴープリン	お誕生日ケーキ	青りんごゼリー	酒まんじゅう	抹茶ババロア	チーズケーキ
夕食	メバルの粕漬け焼き 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 ベイクドポテト 枝豆のマヨネーズ和え 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 春雨の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	鰯の塩焼き 里芋の田楽みそ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁
	エネルギー:1676kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1655kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1621kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1686kcal 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1605kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1654kcal 食塩相当量:8.2g	エネルギー:1688kcal 食塩相当量:9.0g

※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。



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	6月23日 月曜日	6月24日 火曜日	6月25日 水曜日	6月26日 木曜日	6月27日 金曜日	6月28日 土曜日	6月29日 日曜日
朝食	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 アスパラのドレ和え 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 レタスとツナの和え 物 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
	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 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 大根サラダ 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 彩野菜のマリネ ジャム パン 牛乳	スクランブルエッグ レタスとツナの和え物 ジャム&マーガリン パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ マカロニサラダ ツナサンド 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 	白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 果物 	豚の角煮 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 	きつねそば 牛肉コロケ かぶの浅漬け 果物 	牛肉の冷しゃぶ 里芋の煮物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	鱈のちり蒸し 茄子の味噌炒め 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 	鶏肉のくわ焼き 高野豆腐の炊合せ オクラとはんぺんの梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	人形焼き	桃ゼリー	レモンケーキ	いちごババロア	黒糖まんじゅう	カスタードケーキ	水ようかん
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	牛肉のオイスター ソース炒め カニシューマイ レタスとツナの和え物 ご飯 中華スープ	ぶりの照り焼き 南瓜の利休煮 青菜の辛し和え ご飯 味噌汁	鶏肉の山椒味噌焼き 車麩の含め煮 モロヘイヤのお浸し ご飯 すまし汁	鱈の梅ソースかけ ゴーヤの炒め物 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 アボカドサラダ ご飯 スープ	鯖の味噌煮 じゃが芋の金平 つる菜の辛子和え ご飯 すまし汁
	エネルギー:1676kcal 食塩相当量:8.5g	エネルギー:1673kcal 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1681kcal 食塩相当量:8.2g	エネルギー:1626kcal 食塩相当量:8.9g	エネルギー:1662kcal 食塩相当量:8.5g	エネルギー:1611kcal 食塩相当量:8.6g	エネルギー:1638kcal 食塩相当量:8.3g

※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。



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	6月30日 月曜日		
朝 洋 食	夏野菜カレー炒め カリフラワーのおかか和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳		
	夏野菜カレー炒め カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳		
昼 食	オムライス ナゲット グリーンサラダ スープ 果物 		
お や つ	チーズケーキ		
夕 食	照り焼きハンバーグ 揚げ茄子 もやしの錦糸和え ご飯 味噌汁		
	エネルギー:1627kcal	食塩相当量:8.8g	

※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。