



献立予定表



ぴあはーと
市ヶ尾

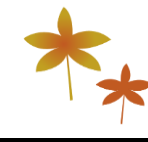
		11月1日 土曜日	11月2日 日曜日
朝和食		五目玉子焼き 温野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 春菊とコーンの 辛子マヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
		イタリアンオムレツ 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と 野菜のスープ煮 小松菜と コーンのドレかけ ジャム パン 牛乳
鮭の照り焼き 金平牛蒡 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物		牛肉の柳川煮 厚揚げの炒め物 いんげんのお浸し ご飯 すまし汁 果物	
バニラムース		エクレア	
鶏肉と大根の煮物 焼きビーフン 白菜の胡麻酢和え ご飯 味噌汁		カレイの南蛮漬け 五目豆 大根のしそ和え ご飯 味噌汁	
エネルギー:1635kcal 食塩相当量:8.8g		エネルギー:1707kcal 食塩相当量:8.3g	
おやつ			
昼食			
夕食			

※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
市ヶ尾

	11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日	11月6日 木曜日	11月7日 金曜日	11月8日 土曜日	11月9日 日曜日
朝食	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	巣ごもり玉子 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと 野菜の旨煮 春雨の和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
	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 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 ジャム パン スープ 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	ウインナーポトフ 春雨サラダ ジャム サンドイッチ 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 	黄金カレーの山椒煮 大根のくずあんかけ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 果物 	あさりのトマトスパ ナゲツト グリーンサラダ スープ 果物 	鰯のちり蒸し 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 花野菜の 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	チョコババロア	シフォンケーキ	イチゴムース	たい焼き	フルーチェ
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
	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	エネルギー:1669kcal 食塩相当量:8.5g	エネルギー:1703kcal 食塩相当量:8.1g	エネルギー:1671kcal 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
市ヶ尾

	11月10日 月曜日	11月11日 火曜日	11月12日 水曜日	11月13日 木曜日	11月14日 金曜日	11月15日 土曜日	11月16日 日曜日
朝食	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	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
	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	オムレツ コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 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	ドーナツ	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	鰯の生姜煮 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
	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:1586kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1703kcal 食塩相当量:8.3g	エネルギー:1576kcal 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:1721kcal 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。



ぴあはーと
市ヶ尾

	11月17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日	11月22日 土曜日	11月23日 日曜日
朝食	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	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	だし巻き玉子 ほうれん草のごま和 え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
	鶏肉と野菜のコンソメ煮 彩り野菜のマリネ ジャム パン 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 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	チーズオムレツ レタスとツナの和え 物 ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ ポテトサラダ ジャム サンドイッチ 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 	Happy Birthday バースデー ランチ 	焼きそば 春巻き 中華サラダ 中華スープ 果物 	鰯の柚香焼き 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	レモンケーキ	いちごババロア	黒糖まんじゅう	抹茶カステラ	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	鰯の煮付け 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
	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	エネルギー:1676kcal 食塩相当量:8.5g	エネルギー:1703kcal 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1681kcal 食塩相当量:8.2g

※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
市ヶ尾

	11月24日 月曜日	11月25日 火曜日	11月26日 水曜日	11月27日 木曜日	11月28日 金曜日	11月29日 土曜日	11月30日 日曜日
朝食	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	炒り玉子 カリフラワーの山葵和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
	豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ 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 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 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム パン スープ 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 	豚肉の甘味噌炒め はんぺんの磯部揚げ 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	チーズケーキ	パインゼリー	オレンジケーキ	バナナムース	ヨーグルトムース	どら焼き	杏仁豆腐
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	鰯の竜田揚げ 南瓜のいところ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁
	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	エネルギー:1627kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1576kcal 食塩相当量:8.8g	エネルギー:1616kcal 食塩相当量:8.9g

※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。