



献立予定表



ぴあはーと市ヶ尾

				1月1日 木曜日	1月2日 金曜日	1月3日 土曜日	1月4日 日曜日	
朝和食				松風焼 春菊の白和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	照り焼きつくね しらすおろし 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカ団子の煮物 ほうれん草のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
朝洋食				松風焼 春菊の白和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き かぼちゃサラダ ジャム パン スープ 牛乳	つくねのチーズ焼き じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 ほうれん草のサラダ サンドイッチ 牛乳	
昼食				 特別食		バラちらし寿司 高野豆腐の炊合せ ほうれん草のクリミ和え すまし汁 果物	年明けうどん ベーコンと茸のソテー コーンサラダ 果物	マトウ鯛の梅おかか焼き 南瓜の煮物 大根のたらこ和え ご飯 すまし汁 果物
おやつ				練り切り	ガトーショコラ	みつ豆	バナナムース	
夕食				すき焼き 茄子の田楽 錦糸和え ご飯 すまし汁	赤魚のかぶら蒸し 大根の枝豆あん ごま豆腐 ご飯 味噌汁	酢豚 海老シュウマイ キャベツの胡麻酢和え ご飯 かき玉スープ	蒸し鶏胡麻ソースかけ がんもの合め煮 焼き茄子 ご飯 味噌汁	
				エネルギー:1688kcal	食塩相当量:9.0g	エネルギー:1627kcal	食塩相当量:8.8g	
				エネルギー:1671kcal	食塩相当量:8.4g	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



びあはーと市ヶ尾

	1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	1月10日 土曜日	1月11日 日曜日							
朝和食	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	厚揚げの煮物 小松菜の土佐和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	七草粥 厚焼き玉子 カブの浅漬け 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 二色浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳							
朝洋食	豆腐グラタン コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークピーンズ 小松菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	七草粥 厚焼き玉子 カブの浅漬け 味噌汁 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 ほうれん草のドレ和え サンドイッチ 牛乳							
昼食	ハヤシライス 海老と プロッコリーのサラダ 彩り野菜のマリネ 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 かやくごはん すまし汁 果物	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	茹で豚胡麻ソース 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 菜飯 味噌汁 果物	カジキのトマトソースがけ スナップエンドウのソテー 野菜サラダ ご飯 スープ 果物	フライ盛り合せ 車麩の玉子とじ 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	バニラムース	薄皮まんじゅう	エクレア	お汁粉							
夕食	鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁	八宝菜 シュウマイ 中華サラダ ご飯 中華スープ	赤魚のみぞれ煮 レンコンの胡麻炒め カニカマの酢の物 ご飯 味噌汁	チキンソテー 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	鶏肉の甘酢炒め 焼きビーフン キャベツの塩昆布和え 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



びあはーと市ヶ尾

	1月12日 月曜日	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日	1月17日 土曜日	1月18日 日曜日							
朝和食	炒り玉子 水菜のポン酢和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの炊合せ 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 もやしのゆかり和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大根の煮物 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	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							
朝洋食	スクランブルエッグ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれのコンソメ煮 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	豚肉のポトフ かぼちゃサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとチーズのキッシュ ごぼうサラダ 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	チキンのクリーム煮 コーンサラダ サンドイッチ 牛乳							
昼食	エビピラフ プロッコリーとハムのグラタン 蕪のマリネ スープ 果物	鶏肉の黒酢炒め 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物	鰯のさらさ蒸し かぶのくずあんかけ 白菜のお浸し かやくごはん 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット アスパラサラダ 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 コーンサラダ 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 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物	鮭のちゃんちゃん焼き さつま揚げの煮物 青菜のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 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	マスカットゼリー							
夕食	豚肉のブルコギ風 じゃが芋の甘辛煮 野菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のブイヤベース風 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 すまし汁	鰯の揚げだし ひじきの炒り煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉のオイスターソース炒め カニシューマイ もやしのナムル 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 菜飯 味噌汁	ミートローフ アスパラのガーリック炒め グリーンサラダ 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



ぴあはーと市ヶ尾

	1月19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日	1月24日 土曜日	1月25日 日曜日							
朝和食	海老と野菜の炒め物 おさつサラダ 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	つくねの照り焼き 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 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							
朝洋食	海老と野菜の炒め物 おさつサラダ 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	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	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 アスパラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スペニッシュオムレツ 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 サンドイッチ 牛乳							
昼食	三色丼 里芋の煮っころがし しらすおろし すまし汁 果物	カレイの煮付け 燕の海老あんかけ イカの梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物	誕生日ランチ	醤油ラーメン 焼き餃子 春菊の辛し和え 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 ゆかりご飯 すまし汁 果物	キスの天婦羅 五目煮豆 錦糸和え ご飯 すまし汁 果物	豚肉のみぞれ煮 ニラ玉 オクラの生姜和え ご飯 味噌汁 果物							
おやつ	レモンケーキ	マンゴープリン	カステラ	青りんごゼリー	まんじゅう	抹茶ババロア	シュークリーム							
夕食	メバルの粕漬け焼き ひじきの炒り煮 青菜のお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉の香草パン粉焼き ベイクドポテト イタリアンサラダ 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	豚肉の生姜焼き 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 キャベツと茸のソテー 盛り合せサラダ 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	鯖の塩焼き 里芋の田楽みそ 青菜と茸の和え物 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



ぴあはーと市ヶ尾

	1月26日 月曜日	1月27日 火曜日	1月28日 水曜日	1月29日 木曜日	1月30日 金曜日	1月31日 土曜日	2月1日 日曜日
朝和食	肉団子と野菜の甘辛煮 白菜の胡麻和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ブロッコリーのおかか和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	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 ツナサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが オクラの塩昆布和え 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	
朝洋食	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 ボタージュ 牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークピーンズ 小松菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポーチドエッグ 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 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	
昼食	カレーライス ハムサラダ 福神漬け スープ 果物	メバルの煮付け 湯豆腐のアオサあん ささ身と胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物	ビーフシチュー 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 里芋のそぼろあんかけ 大根のたらこ和え 果物	和風ロールキャベツ 炒り豆腐 しらすの酢の物 ご飯 すまし汁 果物	鰯の照り焼き 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	
おやつ	フルーチェ	人形焼き	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	
夕食	海老カツ ピーマンとじゃこの炒め物 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁	チーズハンバーグ 長芋のバター醤油炒め トマトサラダ ご飯 スープ	鯖の香味焼き 茄子の味噌炒め カリフラワーの辛し和え ご飯 すまし汁	豚肉のポン酢焼き にらともやしの炒め物 アボカドサラダ 菜飯 味噌汁	鮭のムニエル マカロニのトマト煮 キャベツサラダ 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	
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: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。