

2023年11月

週 間 献 立 表

ぴあはーと市が尾

		1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日	4日 土曜日	5日 日曜日
朝食和食		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 レタスとツナの和え物 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	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		ポークビーンズ 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	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 ポタージュ 牛乳
昼食		牛肉のクリーム煮 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 長芋のそぼろあんかけ 大根のたらこ和え 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 	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		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	鶏肉のポン酢焼き にらともやしの炒め物 アボカドサラダ ご飯 味噌汁	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:1657 タンパク:65.4 食塩相当量:10.1		エネルギー:1677 タンパク:69.2 食塩相当量:10.6	エネルギー:1689 タンパク:70.2 食塩相当量:10.4	エネルギー:1673 タンパク:70.4 食塩相当量:10.8	エネルギー:1673 タンパク:68.9 食塩相当量:10.1

※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。

2023年11月

週 間 献 立 表

ぴあはーと市が尾

	6日 月曜日	7日 火曜日	8日 水曜日	9日 木曜日	10日 金曜日	11日 土曜日	12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 ジャム 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 ジャム パン 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	あさりのトマトスパ 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	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
1日分	エネルギー:1653 タンパク:66.8 食塩相当量:10.2	エネルギー:1613 タンパク:68.5 食塩相当量:10.8	エネルギー:1680 タンパク:65.0 食塩相当量:10.1	エネルギー:1675 タンパク:75.3 食塩相当量:10.7	エネルギー:1722 タンパク:75.7 食塩相当量:10.7	エネルギー:1628 タンパク:69.7 食塩相当量:10.4	エネルギー:1700 タンパク:69.3 食塩相当量:9.5

※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。

2023年11月

週 間 献 立 表

ぴあはーと市が尾

	13日 月曜日	14日 火曜日	15日 水曜日	16日 木曜日	17日 金曜日	18日 土曜日	19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	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	
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 	お誕生日会 特別食 		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	
1日分	エネルギー:1680 タンパク:61.8 食塩相当量:10.6	エネルギー:1684 タンパク:67.4 食塩相当量:10.1	エネルギー:1764 タンパク:76.6 食塩相当量:10.7	エネルギー:1737 タンパク:76.0 食塩相当量:10.8	エネルギー:1677 タンパク:72.9 食塩相当量:10.9	エネルギー:1675 タンパク:68.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1696 タンパク:67.8 食塩相当量:10.3	

※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。



2023年11月

週 間 献 立 表

ぴあはーと市が尾

	20日 月曜日	21日 火曜日	22日 水曜日	23日 木曜日	24日 金曜日	25日 土曜日	26日 日曜日
朝食 和食	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	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	だし巻き玉子 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食 洋食	鶏肉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	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&マーガリン パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ ジャム&マーガリン パン 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 かぶの甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の利休煮 ワカメとアサリのぬた ご飯 すまし汁 果物 	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 	鰯の味噌煮 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
1日分	エネルギー:1673 タンパク:60.1 食塩相当量:9.7	エネルギー:1711 タンパク:75.7 食塩相当量:10.3	エネルギー:1680 タンパク:70.3 食塩相当量:10.3	エネルギー:1726 タンパク:72.2 食塩相当量:10.4	エネルギー:1680 タンパク:68.5 食塩相当量:10.0	エネルギー:1692 タンパク:68.2 食塩相当量:10.2	エネルギー:1713 タンパク:68.8 食塩相当量:10.5

※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。



2023年11月

週 間 献 立 表

ぴあはーと市が尾

	27日 月曜日	28日 火曜日	29日 水曜日	30日 木曜日
朝食 和食	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
朝食 洋食	豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ ジャム&マーガリン パン スープ 牛乳	ハムエッグ 大根サラダ ジャム&マーガリン 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&マーガリン 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&マーガリン 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 
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
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
1日分	エネルギー:1672 タンパク:64.3 食塩相当量:10.4	エネルギー:1682 タンパク:76.4 食塩相当量:10.8	エネルギー:1706 タンパク:64.1 食塩相当量:10.5	エネルギー:1664 タンパク:60.8 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。

<ご挨拶>

この度、11月1日より(株)オレンジエイトが厨房業務を担当させて頂くこととなりました。味はもちろんのこと、見た目にも美味しい、季節の移ろいを感じて頂けるようなお食事提供を心掛けてまいります。厨房スタッフ一同、1食1食心を込めて提供に励んでまいりますのでご指導の程、宜しくお願い申し上げます。