

2023年

8月

第1週

献立表

ぴあはーと市が尾

				火	水	木	金	土			
				1	2	3	4	5			
朝食	和食			ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ キャベツコーンサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんのてりやき じゃが芋甘辛煮 ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ツナと野菜の炒め物 きのこの和風マリネ 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁			
		洋食			ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 牛乳 パン 野菜スープ	オムレツ キャベツコーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	はんぺんチーズ焼き じゃが芋甘辛煮 牛乳 パン パンプキンポタージュ	ツナと野菜の炒め物 きのこのマリネ 牛乳 食パン コンソメスープ	肉団子のポトフ 小松菜の和え物 牛乳 パン ポタージュスープ		
					クリームシチュー グリル野菜 フルーツカクテル ライス	ヒラスのムニエル ブロッコリー炒め 野菜のマリネ ライス トマトスープ	冷やしたぬき蕎麦 竹輪の磯辺揚げ 温泉玉子	トリチリ 豆腐しゅうまい ナムル ごはん 冬瓜とニラのスープ			
					流しそうめん	マンゴープリン	キャラメルどらやき	ロールケーキ			
					鰯の煮おろし かぼちゃの塩炒め 三つ葉とささみの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁	豚スタミナ炒め 魚河岸揚げ煮 モロヘイヤのおかか和え ごはん 味噌汁	鱈の菜種焼き 炊き合わせ 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚と野菜の酒蒸し 里芋の煮物 ゆず大根 ごはん 味噌汁		鮭のバジルパン粉焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ ライス オニオンスープ	
					エネルギー(Kcal)	1689/1750kcal	1462/1485kcal	1617/1675kcal		1471/1501kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです



☆『葉月』の由来 ☆

葉月の由来は木の葉が紅葉して落ちる「葉落ち月」から「葉月」となった説が有力です。

稲の穂が張る「穂張り月」という説や、雁が初めて来る「初来月（はつきづき）」という説、

南方から台風が多く来る「南風月（はえづき）」などなど諸説あります。



2023年

8月

第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		6	7	8	9	10	11	12
朝食	和食	和風スクランブルエッグ	厚揚げしょうが炒め	玉子焼き	ウィンナー和風煮込み	ベーコン野菜炒め	目玉焼き	和風巣ごもり卵
		カリフラワーソテー	青菜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え	ベーコンのクリーム煮	マカロニサラダ	ピーマンのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの生姜和え	胡瓜ツナのﾏﾖ和え
		のり佃煮	ふりかけ	鯛みそ	のり佃煮	ふりかけ	梅びしお	漬け物
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		スクランブルエッグ	厚揚げのトマトソース	スペイン風オムレツ	ウインナーポトフ	ベーコン野菜炒め	目玉焼き	巣ごもり卵
		カリフラワーソテー	青菜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え	ベーコンのクリーム煮	マカロニサラダ	ピーマンのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え	胡瓜ツナのﾏﾖ和え
昼食	和食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		パン	パン	パン	パン	パン	食パン	パン
		コーンスープ	野菜スープ	コンソメスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	トマトスープ	ポタージュスープ
	洋食	豚しゃぶ	鰯の粕漬焼き	豚肉の葱味噌焼き	五目ラーメン	親子丼	鯖の生姜煮	豚肉の野菜あんかけ
		揚げ出し豆腐	肉じゃが（小鉢）	竹輪の高菜炒め	春巻き	切り昆布炒め煮	さつま芋と豚肉の炒め	かぼちゃの煮物
		浅漬け	ブロッコリー土佐和え	いんげんの和え物	搾菜の和え物	わけぎの和え物	小松菜の和え物	きのこの柚子浸し
		ごはん	ごはん	ごはん	マンゴープリン	味噌汁	ごはん	ごはん
間食	和食	味噌汁	味噌汁	すまし汁			味噌汁	味噌汁
		ココアムース	さつま芋饅頭	カステラ	フルーツポンチ	クリームコンフェ	焼チョコドーナツ	ワッフル
	洋食	めばるの煮つけ	鶏肉と車麩の煮物	白身魚のにんにく風味焼き	鶏の香味焼き	ポークチャップ	鶏の照り焼き	白身魚のあけぼの焼き
		大根の田楽	和風焼きビーフン	焼き茄子	人参の白だし炒め	彩野菜のチーズ焼き	焼き厚揚げ	ごぼうと蒟蒻の甘辛煮
		白菜のレモン和え	わかめ生姜和え	和風サラダ	里芋のとも和え	きのこのマリネ	ねばねば和え	切干大根の酢の物
		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ライス	ごはん	ごはん
夕食	和食	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	玉子スープ	味噌汁	味噌汁
	洋食							
エネルギー(Kcal)		1475/1519kcal	1536/1544kcal	1474/1481kcal	1767/1822kcal	1608/1602kcal	1571/1635kcal	1646/1709kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 旬の食材『さやいんげん』 ☆

さやいんげんは、ほぼ通年売られているためあまり旬を感じないかもしれませんが、旬は6月から9月の夏野菜です。

北海道から沖縄まで日本中で栽培されています。さやいんげんはカリウムをたくさん含んでいるので、

ナトリウム（塩分）を排出する役割があり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的と言われています。



LA PASSERELLE

2023年

8月

第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		13	14	15	16	17	18	19
朝食	和食	和風豆腐ハンバーグ 蓮根の炒め のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	オムレツ和風あんかけ 大根マリネ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	エビ団子と野菜煮 人参シリシリ 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ポーチドエッグ スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナー野菜炒め カリフラワーマスタート [®] 和え ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 豆の和風マリネ 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子甘辛煮 パプリカのチーズソテー 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
		洋風豆腐ハンバーグ 蓮根の炒め 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツ 大根マリネ 牛乳 パン ポタージュスープ	エビ団子と野菜のポトフ 人参シリシリ 牛乳 パン トマトスープ	ポーチドエッグ スパゲティサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	ウィンナー野菜炒め カリフラワーマスタート [®] 和え 牛乳 パン ポタージュスープ	スクランブルエッグ 豆のマリネ 牛乳 食パン コンソメスープ	肉団子トマト煮 パプリカのチーズソテー 牛乳 パン パンプキンポタージュ
	昼食	キーマカレー 彩り野菜のソテー 和風コールスローサラダ きのこスープ	鶏の治部煮 白滝の五目炒め 胡瓜と竹輪の和え物 ごはん 味噌汁	イタリアンハンバーグ 野菜のパン粉焼き グリーンサラダ ライス 豆乳スープ	【御誕生日御膳】 	肉うどん 煮奴 白菜ごま和え	とんかつ 大根旨煮 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁	めばるの香味醤油焼き じゃがいもの塩麴炒め 浅漬け ごはん 味噌汁
		桃ゼリー	吹雪饅頭	ドームケーキ	お誕生日ケーキ	ムースシュー	水ようかん	クレープ
夕食	和食	豚ニラもやし炒め 海老シュウマイ 中華サラダ ごはん 中華スープ	鰯の利久焼き ひじき煮 ピーマン土佐和え ごはん 味噌汁	白身魚の幽庵焼き がんもの煮物 揚げ茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁	蒸し鶏の梅ダレかけ ほうれん草の炒め 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 金平ごぼう もずく三杯酢 ごはん すまし汁	赤魚のちり蒸し かぶの白だし炒め ブロッコリーの明太マヨ和え ごはん 赤だし	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま揚げの煮物 青梗菜海苔和え ごはん 味噌汁
	間食	桃ゼリー	吹雪饅頭	ドームケーキ	お誕生日ケーキ	ムースシュー	水ようかん	クレープ
		豚ニラもやし炒め 海老シュウマイ 中華サラダ ごはん 中華スープ	鰯の利久焼き ひじき煮 ピーマン土佐和え ごはん 味噌汁	白身魚の幽庵焼き がんもの煮物 揚げ茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁	蒸し鶏の梅ダレかけ ほうれん草の炒め 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 金平ごぼう もずく三杯酢 ごはん すまし汁	赤魚のちり蒸し かぶの白だし炒め ブロッコリーの明太マヨ和え ごはん 赤だし	鶏肉の柚子胡椒焼き さつま揚げの煮物 青梗菜海苔和え ごはん 味噌汁
	エネルギー(Kcal)	1680/1707kcal	1445/1524kcal	1523/1514kcal		1537/1600kcal	1587/1532kcal	1413/1458kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ お盆と精進料理 ☆



お盆の間は、ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝するという意味も込めて肉や魚を使わず、
穀類や野菜、海藻、果物などを使用した精進料理をお供えします。

これは、食事も修行の一環と考える禅寺の「五味・五色・五法」という考えに基づいていて、日本料理の基本ともされています。



2023年

8月

第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		20	21	22	23	24	25	26
朝 食	和 食	車麩卵とじ ピクルス のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ロールキャベツ ハムの和え物 ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	目玉焼き 白菜のお浸し 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め ブロッコリーコンソメ煮 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんと野菜煮物 ひじきサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ キャベツのツナマヨ和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子煮 カリフラワーの胡麻和え 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
		洋風卵とじ ピクルス 牛乳 パン トマトスープ	ロールキャベツ ハムの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ	目玉焼き 白菜ドレッシング和え 牛乳 パン コンソメスープ	ウインナーと野菜炒め ブロッコリーコンソメ煮 牛乳 パン コンソメスープ	ピザ風はんぺん ひじきサラダ フルーツ 牛乳 野菜スープ	スクランブルエッグ キャベツのツナマヨ和え 牛乳 食パン コンソメスープ	えび団子ポトフ カリフラワーの胡麻和え 牛乳 パン ポタージュスープ
	昼 食	鮭のてりマヨ焼き いんげんの煮びたし もやしと水菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	グリルチキン赤ワインソース 花野菜のソテー ミモザサラダ ライス ジュリエヌスープ	冷やし中華 揚げ茄子 三つ葉のゆかり和え	三色丼 和風サラダ みかんゼリー 味噌汁	鱈の竜田揚げ 切干大根の煮物 小松菜とささ身の和え物 ごはん 味噌汁	ハヤシライス 彩野菜のソテー タラモサラダ ビーンズスープ	きつねそば 里芋そばろ煮 フルーツあんみつ
		間 食	もみじまんじゅう	杏仁豆腐	フルーチェ	抹茶ババロア	黒糖まんじゅう	焼きプリンタルト
夕 食		豚肉とピーマンの炒め うの花 大根の塩昆布漬け ごはん 味噌汁	銀ヒラスの煮つけ 蓮根のピリ辛炒め 小松菜と油揚げの酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉の葱塩だれ きのこの煮物 かぶの柚子浸し ごはん 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 白滝の炒め物 浅漬 ごはん 味噌汁	豚の味噌煮 かぼちゃの甘辛炒め じゃこサラダ ごはん すまし汁	赤魚のみりん醤油焼き ピーマンの煮浸し 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	豚のハニーマスタードソース ラタトゥイユ セロリのマリネ ライス オニオンスープ
		エネルギー(Kcal)	1435/1420kcal	1454/1519kcal	1369/1394kcal	1564/1622kcal	1599/1462kcal	1591/1647kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

☆ 旬の食材『茄子』☆

炒める、焼く、煮る、揚げる、漬けるなど幅広く使える「茄子」は、トマトやキュウリと並ぶ代表的な夏野菜です。

昔から体を冷やす働きがあると言われ、体内の余分な熱を取って夏バテやほてりを予防する効果があります。

紫色の部分は「ナスニン」という成分は、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下の一因となる活性酸素を取り除いてくれる働きがあります。



2023年

8月

第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木		
		27	28	29	30	31		
朝食	和食	オムレツ和風あんかけ 小松菜のお浸し のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ひき肉と野菜炒め 蓮根金平 ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き キャベツコンソラダ 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子の煮物 ブロッコリーピーナッツ和え のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカの和風炒め いんげんの煮びたし ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁		
		スペイン風オムレツ 小松菜のお浸し 牛乳 パン パンプキンポタージュ	ひき肉と野菜炒め 蓮根のソテー 牛乳 パン コンソメスープ	スクランブルエッグ キャベツコンソラダ 牛乳 パン トマトスープ	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーピーナッツ和え 牛乳 パン コンソメスープ	ウィンナーとパプリカ炒め いんげんの煮びたし 牛乳 パン コーンスープ		
	昼食	鶏と木耳の炒め 水餃子 豆苗と搾菜和え ごはん 中華スープ	白身魚のバジルソース かぼちゃのパン粉焼き サラダ バターライス 豆乳スープ	鶏の唐揚げ 白菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 ごはん 味噌汁	スパゲティナーポリタン きのこソテー ほうれん草のツナ和え ポタージュスープ	ホキの酒蒸し香味タレかけ 里芋と竹輪の煮物 茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁		
		米粉のガトーショコラ	カステラ	葛饅頭	おから抹茶ケーキ	シュークリーム		
夕食	和食	鮭のバター醤油焼き さつまいものそぼろ煮 わかめの和え物 ごはん 味噌汁	豚肉の旨煮 厚揚げのしょうが焼き 水菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	鰯の柚庵焼き 炊き合わせ じゃがいもの明太和え ごはん 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 蒟蒻の炒め煮 和風サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉の梅おろし煮 五目ひじき 白和え ごはん 味噌汁		
		エネルギー(Kcal)	1439/1569kcal	1633/1641kcal	1575/1594kcal	1676/1710kcal	1441/1515kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです