

7月1日～7月7日

献立予定表

ぴあはーと市が尾

	1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日	5日 金曜日	6日 土曜日	7日 日曜日														
朝食 和食	ひき肉と夏野菜のカレー炒め カリフラワーのおかか和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐のそぼろあん掛け しらすおろし 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子焼き セロリの甘酢和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカ団子の煮物 キャベツのレモン和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏ささ身の玉子とじ 野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳														
朝食 洋食	ひき肉と夏野菜のカレー炒め カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐グラタン じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と野菜のスープ煮 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ セロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 キャベツのレモン和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏ささ身の洋風玉子とじ 野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳														
昼食	エビピラフ ナゲット グリーンサラダ スープ 果物	鶏唐揚げ 冬瓜のカニあんかけ ブロッコリーのドレかけ ご飯 すまし汁 果物	白身魚のマヨネーズ焼き スナップエンドウのソテー トマトサラダ ご飯 コンソメスープ 果物	ベーコンとほうれん草のクリームスパ ミニメンチカツ グリーンサラダ スープ 果物	アジの南蛮漬け 信田巻きの含め煮 大根のたらこ和え 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	七夕そうめん とうもろこしのかき揚げ ごま豆腐 果物														
おやつ	チーズケーキ	パインゼリー	バナナムース	オレンジケーキ	エクレア	どら焼き	抹茶水ようかん														
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	マトウ鯛の粕漬け焼き 焼きビーフン ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 青梗菜の炒め物 キャベツのピーナツ和え ご飯 味噌汁	カレイの照り焼き ニラ玉 わかめ生姜和え ご飯 すまし汁	豚肉の生姜焼き 里芋の煮付け 小松菜の山葵和え ご飯 味噌汁	サーモンムニエル ラタトゥイユ ブロッコリーのドレかけ ご飯 スープ	蒸し鶏和風ソースかけ 南瓜の煮物 焼き茄子 ご飯 味噌汁														
1日分	エネルギー:1681 食塩相当量:10.2	タンパク:71.9 食塩相当量:10.1	脂質:57.2	エネルギー:1655 食塩相当量:10.1	タンパク:80.0 食塩相当量:11.0	脂質:68.1	エネルギー:1611 食塩相当量:11.0	タンパク:66.3 食塩相当量:11.0	脂質:54.3	エネルギー:1609 食塩相当量:9.6	タンパク:77.4 食塩相当量:9.6	脂質:77.6	エネルギー:1600 食塩相当量:9.1	タンパク:70.3 食塩相当量:9.1	脂質:46.6	エネルギー:1605 食塩相当量:10.8	タンパク:78.7 食塩相当量:10.8	脂質:47.4	エネルギー:1612 食塩相当量:8.3	タンパク:66.2 食塩相当量:8.3	脂質:40.8

※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。

7月8日～7月14日



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	8日 月曜日	9日 火曜日	10日 水曜日	11日 木曜日	12日 金曜日	13日 土曜日	14日 日曜日
朝食 和食	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 二色浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食 洋食	つくねのチーズ焼き 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 スープ 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 サンドウィッチ ポタージュ 牛乳
昼食	ドライカレー ミニコロッケ シーフードサラダ 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 	チーズハンバーグ ブロッコリーのフラン コールスローサラダ ご飯 スープ 果物 	冷やしたぬきうどん 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 ご飯 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 	夏野菜の天ぷら つみれの煮物 いんげんのお浸し ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	カステラ	黒糖饅頭	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	回鍋肉 焼き餃子 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 さつま芋のレーズン煮 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
1日分	エネルギー:1691 食塩相当量:10.3	タンパク:67.5 脂質:43.1 エネルギー:1665 タンパク:74.3 脂質:39.8 食塩相当量:10.4	エネルギー:1698 タンパク:65.8 脂質:52.4 食塩相当量:9.6	エネルギー:1669 タンパク:61.4 脂質:56.0 食塩相当量:10.3	エネルギー:1661 タンパク:73.3 脂質:40.4 食塩相当量:10.3	エネルギー:1653 タンパク:69.5 脂質:65.4 食塩相当量:10.3	エネルギー:1634 タンパク:67.4 脂質:38.3 食塩相当量:9.8

※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。

7月15日～7月21日



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	15日 月曜日	16日 火曜日	17日 水曜日	18日 木曜日	19日 金曜日	20日 土曜日	21日 日曜日
朝食 和食	炒り玉子 玉ねぎのおかか和え 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	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	シーフードと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝食 洋食	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	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	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	ハムとチーズのキッシュ 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	シーフードと野菜の炒め物 おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	助六寿司 冬瓜の炊合せ ほうれん草とえのきの和え物 すまし汁 果物 	鶏肉の黒酢炒め 揚げ茄子 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	 バースデー	冷やしおかめそば 照り焼きつくね アスパラの辛子和え 果物 	カニクリームコロッケ 小松菜とエリンギの炒め物 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	バースデーケーキ	シフォンケーキ	酒饅頭	たい焼き	マスカットゼリー
夕食	豚しゃぶ梅ソースかけ じゃが芋の甘辛炒め 野菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のアクアパッツァ インゲンとベーコンのソテー イタリアンサラダ 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	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	鶏肉のオイスターソース炒め 海老シューマイ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ	鱈の柚庵焼き 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
1日分	エネルギー:1573 食塩相当量:11.7	タンパク:73.8 脂質:44.9 エネルギー:1673 タンパク:64.4 脂質:56.4 食塩相当量:9.7	エネルギー:1627 タンパク:78.9 脂質:44.8 エネルギー:1675 タンパク:76.4 脂質:47.0 食塩相当量:11.0	エネルギー:1675 タンパク:76.4 脂質:47.0 食塩相当量:11.0	エネルギー:1613 タンパク:62.2 脂質:56.8 食塩相当量:10.6	エネルギー:1621 タンパク:67.4 脂質:46.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1701 タンパク:73.2 脂質:55.6 食塩相当量:10.7

※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承願います。

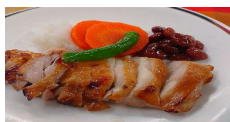
7月22日～7月28日



献立予定表



ぴあは一と市が尾

	22日 月曜日	23日 火曜日	24日 水曜日	25日 木曜日	26日 金曜日	27日 土曜日	28日 日曜日														
朝食 和食	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	ウインナーポトフ 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														
朝食 洋食	チキンのカレー煮 コーンサラダ 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	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 ポタージュ 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	野菜つみれのトマト煮 コールスローサラダ ロールパンサンド ポタージュ 牛乳														
昼食	かき揚げ丼 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 	ひつまぶし レンコンの胡麻炒め 長いもの磯和え すまし汁 果物 	冷やし中華 焼き餃子 もやしのナム 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 	鱸の揚げだし 五目煮豆 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	ドーナツ	ドームケーキ	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 青菜のお浸し 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	鯖の塩焼き 里芋の田楽みそ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁														
1日分	エネルギー:1687 食塩相当量:10.9	タンパク:63.0 食塩相当量:10.3	脂質:39.8	エネルギー:1621 食塩相当量:10.6	タンパク:76.2 食塩相当量:10.7	脂質:50.2	エネルギー:1660 食塩相当量:10.6	タンパク:68.9 食塩相当量:10.7	脂質:68.0	エネルギー:1692 食塩相当量:10.7	タンパク:70.0 食塩相当量:9.8	脂質:44.0	エネルギー:1675 食塩相当量:9.8	タンパク:73.5 食塩相当量:11.0	脂質:32.0	エネルギー:1682 食塩相当量:11.0	タンパク:68.8 食塩相当量:10.3	脂質:58.3	エネルギー:1664 食塩相当量:10.3	タンパク:61.4 食塩相当量:10.3	脂質:46.7

※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。

7月29日～7月31日



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	29日 月曜日	30日 火曜日	31日 水曜日			
朝食 和食	肉団子と野菜の旨煮 白菜のお浸し 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 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			
朝食 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 ポタージュ 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	ポークビーンズ 小松菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳			
昼食	夏野菜カレー ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物 	メバルの煮付け 豆腐のカニあんかけ ささ身と胡瓜の梅肉あえ ご飯 すまし汁 果物 	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 			
おやつ	人形焼き	フルーチェ	流しそうめん			
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	ハンバーグ レンコンの胡麻炒め トマトサラダ ご飯 スープ	鯖の香味焼き 茄子の味噌炒め モロヘイヤの辛し和え ご飯 すまし汁			
1日分	エネルギー:1690 食塩相当量:10.6	タンパク:60.8 脂質:46.4	エネルギー:1687 食塩相当量:10.2	タンパク:70.2 脂質:58.7	エネルギー:1696 食塩相当量:10.0	タンパク:69.3 脂質:46.1

※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。