

2024年2月



## 献立予定表



ぴあは一と市が尾

		1日 木曜日	2日 金曜日	3日 土曜日	4日 日曜日	
朝食和食		巣ごもり玉子 レタスとツナの和え物 うめぼし 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 ふりかけ ご飯 味噌汁 牛乳	
朝食洋食		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 ポターージュ 牛乳	
昼食		たぬきそば 里芋のそぼろあんかけ 大根のたらこ和え 果物 	松風焼 揚げだし豆腐 しらすの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	助六寿司 鯛つみれの煮物 青梗菜のお浸し 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		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			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 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 ゆかりご飯 味噌汁
1日分						エネルギー:1614   タンパク:64.7   食塩相当量:10.3
						エネルギー:1682   タンパク:74.3   食塩相当量:10.4
						エネルギー:1681   タンパク:61.6   食塩相当量:9
						エネルギー:1618   タンパク:72.4   食塩相当量:10.2

※栄養価の表示は一日分の総計数になります。  
 ※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。

2024年2月



## 献立予定表



びあは一と市が尾

	5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日	10日 土曜日	11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 納豆 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 白菜のお浸し うめぼし 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 ふりかけ 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 サンドイッチ 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 白菜のマヨ和え 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	スパゲッティ・ミート ソース 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 かやくごはん 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 わかめ飯 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	赤魚のブイヤールベース風 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 キャベツとツナのソテー もやしとカニカマの和え物 ご飯 すまし汁	豚の角煮 じゃが芋の金平 いんげんのお浸し ご飯 味噌汁	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:1642 kcal 食塩相当量:10.2g	エネルギー:1647 kcal 食塩相当量:10.3g	エネルギー:1576 kcal 食塩相当量:10.2g	エネルギー:1683 kcal 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1622 kcal 食塩相当量:10.1g	エネルギー:1685 kcal 食塩相当量:10.6g	エネルギー:1618 kcal 食塩相当量:9.7g

※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。

2024年2月

## 献立予定表

びあは一と市が尾

	12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日	17日 土曜日	18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 納豆 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 うめぼし 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 ふりかけ 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 コーンサラダ ジャム パン ポターージュ 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 かやくごはん 味噌汁 果物 
おやつ	オレンジケーキ	マンゴープリン	バレンタインスイーツ	いちごゼリー	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 菜飯 味噌汁	鯖の味噌煮 豆苗とひき肉の炒め物 水菜の和え物 ご飯 味噌汁	豚肉の黒酢炒め 南瓜の含め煮 白菜のお浸し ご飯 すまし汁	鱈の生姜煮 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:1612   タンパク:60.6   食塩相当量:10.6	エネルギー:1666   タンパク:74.1   食塩相当量:10.9	エネルギー:1699   タンパク:70.4   食塩相当量:10.5	エネルギー:1560   タンパク:69.5   食塩相当量:10.4	エネルギー:1657   タンパク:67.6   食塩相当量:10.7	エネルギー:1673   タンパク:66.4   食塩相当量:9.2	エネルギー:1680   タンパク:75.5   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。

2024年2月

## 献立予定表

びあは一と市が尾

	19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日	24日 土曜日	25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 納豆 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 うめぼし 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 ふりかけ 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 サンドイッチ 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 パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ ジャム 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 	パースデーランチ 	焼きそば 春巻き 中華サラダ 中華スープ 果物 	鯖の柚香焼き 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 	鯖のネギみそ焼き 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	お誕生日ケーキ	いちごババロア	どら焼き	ようかん	シュークリーム
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	鱈の煮付け 若竹煮 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 ワカメ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:1605   タンパク:58.9   食塩相当量:9.7	エネルギー:1658   タンパク:70.8   食塩相当量:11.0	エネルギー:1658   タンパク:48.1   食塩相当量:8.2	エネルギー:1660   タンパク:63.8   食塩相当量:10.1	エネルギー:1670   タンパク:67.4   食塩相当量:10.1	エネルギー:1680   タンパク:65.6   食塩相当量:10.2	エネルギー:1626   タンパク:68.6   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。

2024年2月



献立予定表



ぴあはーと市が尾

	26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	29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 納豆 ご飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 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 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	ひき肉と野菜のソテー 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 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 	きつねそば 里芋のそぼろあん かぶの浅漬け 果物 
おやつ	パインゼリー	カステラ	バナナムース	チョコ饅頭
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 茸のソテー 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:1662	タンパク:66.3	食塩相当量:9.5	エネルギー:1671	タンパク:76.3	食塩相当量:10.5	エネルギー:1640	タンパク:64.1	食塩相当量:10.3	エネルギー:1675	タンパク:66.6	食塩相当量:10.8
-----	------------	-----------	-----------	------------	-----------	------------	------------	-----------	------------	------------	-----------	------------

※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。