

令和4年11月 ピースプラザ 献立

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げと野菜の炒め煮	ほうれん草とあさりの卵とじ	炒り豆腐	玉子ロール	切干大根の炒り煮	肉詰めいなり	油揚げの卵とじ	五目ぜんまい煮	ケチャップ炒め	がんもの煮物	いんげんの炒め煮
	茄子の和え物	アスパラと蒸し鶏のサラダ	春菊のおかか和え	かぶと海藻の梅風味和え	キャベツのしらすポン酢和え	ほうれん草のお浸し	海藻サラダ	ツナサラダ	スパゲティサラダ	しらす和え	納豆
	ふりかけ のりかつお	海苔佃煮	ゆずみそ	ふりかけ やさい	あみ佃煮	梅干し	ふりかけ うめしそ	ゆず味噌	海苔佃煮	ふりかけ のりたまご	味噌汁
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	麦ご飯	栗ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	にらもやしラーメン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の味噌煮	豆腐ハンバーグ	鶏の幽庵焼き	秋刀魚の梅煮	鶏肉のトマト煮	海老と豆腐のチリソース	鶏肉の南蛮漬け	すき煮	鯖の西京焼き	マスの香草パン粉焼	松風焼
	甘酢和え	小松菜のソテー	里芋の白煮	春菊となめこのおろし和え	じゃが芋のサラダ	杏仁豆腐	かぶの胡麻味噌煮	小松菜ともやしの生姜和え	切り昆布煮	マカロニのクリーム煮	モロヘイヤの和え物
	とろろ芋	フルーツ	浅漬け	フルーツ	オレンジゼリー		フルーツゼリー	フルーツ	ほうれん草の胡麻和え	バナラババロア	さつま芋のきんとん
	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	野菜スープ		清まし汁	味噌汁	のっぺい汁	コンソメスープ	味噌汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の利休焼き	鱈の中華風照り焼き	卵と春雨の炒め物	鶏肉のはちみつ照焼き	和風麻婆	タラの和風あんかけ	赤魚の塩麹焼き	肉野菜炒め	鶏肉のタルタル焼き	豚肉と野菜の旨煮	豚肉のしぐれ煮
	ゆず風味和え	五目煮豆	シューマイ	南瓜のそぼろ煮	フレンチサラダ	肉野菜炒め	きんぴらごぼう	卵の花	車麩と南瓜の煮物	わさび醤油和え	大根サラダ
	フルーツ	マカロニサラダ	フルーツ	なめ茸和え	里芋の煮物	蓮根と水菜のサラダ	タラモサラダ	オクラの和え物	フルーツ	浅漬け	里芋のゆず味噌掛け
	なめこ汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐のそぼろあん	目玉焼き	ジャーマンポテト	竹輪と野菜の卵とじ	角揚げの煮物	春雨炒め	野菜炒め	高野豆腐のとろみ煮	ブロッコリーのソテー	さつま揚げの炒り煮	厚焼き玉子
	胡麻和え		おかか和え	胡麻風味サラダ	ナムルサラダ	カリフラワーのドレッシング和え	温泉卵	マカロニサラダ	納豆	カリフラワーのサラダ	蓮根サラダ
	梅干し	蓮根のサラダ	ふりかけ たらこ	ゆずみそ	海苔佃煮	たい味噌	ふりかけ やさい	梅干し	味噌汁	海苔佃煮	ふりかけ のりかつお
	味噌汁	あみ佃煮	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁
牛乳	味噌汁	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	スパゲティナポリタン	【戦国武将物語】	カレーライス	ご飯	ご飯	中華丼	ご飯	かけそば	ご飯	ご飯
	かに玉あんかけ	ブロッコリーのサラダ	茶飯	フレンチサラダ	鶏肉のもろみ焼き	ポークチャップ	茄子の中華和え	サーモンフライ・コロッケ	タラの磯辺揚げ	タラの粒マスタード焼き	鶏肉の治部煮
	餃子	フルーツヨーグルト	鯖のたまり醤油焼き	フルーツゼリー	えび団子と大根煮	青梗菜の炒め物	マンゴープリン	あさりと野菜の旨煮	辛子和え	鶏肉団子のコンソメ煮	南瓜の煮物
	蒸し鶏の和え物	ポタージュスープ	豚肉と根菜の味噌煮	オニオンスープ	海藻サラダ	フルーツ	ワンタンスープ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ぶどうゼリー
	中華スープ		柿とかぶのなます		清まし汁	味噌汁		つみれ汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		えび豆									
		醤油プリン									
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のコーンクリーム焼き	鯖のムニエル	肉団子の酢豚風	メバルの煮付け	豚肉と冬瓜の煮物	鶏肉の梅風味焼き	カレイの煮付け	鶏肉と大豆の煮物	豚肉と里芋の煮物	青椒肉絲	鯖の胡麻だれ焼
	カリフラワーのサラダ	南瓜サラダ	中華風旨煮	カレー風味炒め	なめ茸和え	オーロラソースかけ	アスパラのピーナツ和え	南瓜のソテー	味噌マヨネーズ和え	ツナ和え	きんぴらごぼう
	フルーツ	塩昆布和え	ひじきのサラダ	梅風味和え	フルーツ	3色サラダ	さつま芋の甘露煮	もやしの磯和え	フルーツ	ザーサイ和え	おろし和え
	野菜椀	味噌汁	春雨スープ	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	とろろ昆布汁	味噌汁	中華スープ	清まし汁
	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	竹輪の野菜炒め	カリフラワーのコンソメ煮	大根のツナ煮	チーズオムレツ	鯛の梅煮	スクランブルエッグ	えびと野菜のソテー	魚河岸揚げの煮物			
	納豆	ほうれん草のわさび和え	胡麻風味サラダ	アスパラサラダ	白菜と豆苗のお浸し	なめ茸和え	梅風味サラダ	小松菜と蒸し鶏の和え物			
	味噌汁	ゆず味噌	あみ佃煮	ふりかけ うめしそ	海苔佃煮	あみ佃煮	ゆず味噌	ふりかけ たらこ			
	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)			
昼食	海老ピラフ	さつま芋ご飯	ご飯	海鮮丼	トースト	ご飯	ご飯	ご飯			
	ほうれん草のオムレツ	豚肉の味噌漬け焼き	肉じゃが	茶碗蒸し	ポークシチュー	鶏肉のバーベキューソース焼き	豚肉の生姜焼き	ぶり大根			
	人参サラダ	肉団子と大根煮	揚げ出し豆腐	甘酢和え	マリネサラダ	花野菜のたらこマヨネーズかけ	ひじきと大豆の煮物	春菊の胡麻和え			
	コーンスープ	フルーツ	あんみつ	清まし汁	カクテルゼリー	フルーツ	フルーツ	フルーツゼリー			
		清まし汁	味噌汁				千切り野菜のスープ	味噌汁	とろろ昆布汁		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	鶏肉の揚げ煮	赤魚の沢煮	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	豚肉のスタミナ炒め	豆腐と海老の旨煮	メバルの山椒煮	干草焼き	海老と卵の炒め物			
	ひじき煮	白和え	キャベツの蒸し煮	茄子のお浸し	春雨サラダ	南瓜のソテー	マカロニソテー	里芋のそぼろ煮			
	フルーツ	うぐいす煮豆	かぶの梅和え	フルーツ	ほうれん草のナムル	ゆず風味和え	和風マヨネーズ和え	浅漬け			
	清まし汁	味噌汁	なめこ汁	味噌汁	中華風かき玉汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			

*食材の都合により、変更になる場合があります。