

令和4年12月 ピースプラザ 献立

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	いんげんと竹輪の炒り煮	ケチャップ炒め	スープ煮	茄子のそぼろ炒め	目玉焼き	炒り豆腐	肉詰めいなりの煮物	たまごロール	肉団子のコンソメ煮	南瓜のそぼろ煮	小松菜の煮浸し
	キャベツとひじきのサラダ	青梗菜のツナ和え	オクラ納豆	ブロッコリーの生姜醤油和え	しらす和え	なめ茸和え	ドレッシング和え	海藻サラダ	大根の和風サラダ	アスパラのチキン和え	納豆
	梅干し	ふりかけ のりかつお	味噌汁	たい味噌	あみ佃煮	ふりかけ たらこ	梅びしお	海苔佃煮	ふりかけ やさい	あみ佃煮	味噌汁
	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	しらす菜飯	月見そば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	麦飯	ご飯	タンメン
	豚肉のスタミナ炒め	鶏の香草焼き	赤魚と豆腐の煮物	白菜の柚子浸し	葱塩チキン	煮込みハンバーグ	マスの幽庵焼き	チキン南蛮	鯖の味噌煮	豚肉と大豆のトマト煮	餃子
	春雨サラダ	マカロニサラダ	さつま芋サラダ	バナナババロア	五目きんぴら	アスパラとチーズのサラダ	海老つみれの煮物	切り昆布煮	浅漬けサラダ	青梗菜の炒め物	マンゴープリン
	苺ゼリー	フルーツ	茄子の揚げ煮		フルーツ	ミルクプリン	フルーツ	フルーツゼリー	とろろ	フルーツ	
	わかめスープ	千切り野菜のスープ	味噌汁		清まし汁	コンソメスープ	けんちん汁	きのこ汁(清まし)	清まし汁	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
	メバルのムニエル	豚肉と南瓜の甘辛煮	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	タラのマリネ	ぶりの照り焼き	鶏と冬瓜の煮物	豚肉と春雨の炒め物	黄金カレイの煮付け	豚肉のオイスター炒め	松風焼き	豆腐ハンバーグ きのこあん
	蓮根の炒め煮	小松菜と干しえびの和え物	ピーナツ和え	じゃが芋と豆苗のソテー	切干大根煮	とろろ和え	南瓜と茄子の含め煮	海苔和え	春菊と蓮根のごま和え	ひじき煮	卵サラダ
	カリフラワーのおかか和え	温奴(海苔あん)	フルーツ	ぜんまいの煮物	南瓜サラダ	和風ソテー	煮豆	ごぼうサラダ	フルーツ	アスパラの辛子和え	さつま芋とりんご煮
	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	味噌汁	味噌汁	清まし汁
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ほうれん草オムレツ	ツナじゃが煮	ピーマンソテー	豆腐の五目あんかけ	かぶの含め煮	ブロッコリーの炒め物	厚焼き玉子	はんぺんの煮物	がんもの煮物	ウインナーと	春雨炒め
	おかか和え	磯和え	温泉卵	蓮根サラダ	納豆	ぜんまいのナムル	ポテトサラダ	もやしの和え物	いんげんの胡麻和え	納豆	磯和え
	ふりかけ たらこ	梅干し	海苔佃煮	あみ佃煮	味噌汁	ふりかけ うめしそ	ゆず味噌	梅びしお	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	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	カレーライス	ご飯	ご飯	【戦国武将物語】	ビビンバ丼	ご飯	けんちんうどん	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯
	コールスローサラダ	鯖のゆず味噌焼き	白身フライ・海老カツ	かにご飯	豆腐のあんかけ	鶏肉の照り焼き	あさりの蒸し煮	八宝菜	水炊き風	おでん風	鯖のみりん焼き
	フルーツヨーグルト	かぶと厚揚げの煮物	花野菜と肉団子の煮物	ぶり大根	オレンジゼリー	根菜きんぴら	抹茶プリン	焼売	南瓜の甘煮	柚子風味和え	切干大根の煮物
	コンソメスープ	青梗菜の和え物	フルーツ	茄子のオランダ煮	中華スープ	なめことオクラのお浸し		杏仁豆腐	ゆかり和え	金時豆	柚香和え
		清まし汁	味噌汁	恵比寿寒天		味噌汁		春雨スープ	清まし汁	味噌汁	味噌汁
			漬物								
			めった汁								
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のもろみ焼き	ロールキャベツ	鶏肉の胡麻だれ	豚肉と里芋の煮物	肉じゃが	マスの利休焼き	鶏肉とコーンのクリーム煮	メバルの沢煮	焼き肉風炒め	五目玉子焼き	肉団子と野菜の旨煮
	青菜の煮物	青菜と舞茸の玉子炒め	もやしのサラダ	ほうれん草のソテー	甘酢和え	南瓜の胡麻マヨネーズ和え	マカロニソテー	ウインナーソテー	青梗菜の旨煮	ひじきと高野豆腐の煮物	豆腐と海老のチリソース
	海藻サラダ	フルーツ	高菜炒め	フルーツ	カリフラワーのソテー	フルーツ	いんげんのツナサラダ	さつま芋のオレンジ煮	フルーツ	フルーツ	フルーツ杏仁
	清まし汁	クラムチャウダー	中華スープ	清まし汁	味噌汁	清まし汁	コンソメスープ	味噌汁	中華風たまごスープ	味噌汁	中華スープ
	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	野菜の玉子炒め	里芋のツナ煮	鯛のみぞれ煮	小松菜の卵とじ	高野豆腐の煮物	つみれの煮物	オムレツ	さつま揚げの炒り煮	車麩の煮物		
	なめ茸和え	小松菜の和え物	春菊の和え物	いんげんの辛子和え	カリフラワーのサラダ	小松菜のツナ和え	マカロニサラダ	春雨サラダ	納豆和え		
	ゆず味噌	ふりかけ のりたまご	梅びしお	ふりかけ のりかつお	海苔佃煮	たい味噌	ふりかけ たらこ	ゆず味噌	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		
牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ご飯	パエリア風	サンドイッチ	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	親子丼	年越しそば		
	茄子味噌炒め	イタリアンサラダ	クリームシチュー	タラのタルタル焼き	カレイ唐揚げあんかけ	鶏肉と根菜の煮物	豚肉のソテー 野菜ソース	卵の花	白和え		
	温野菜サラダ	ロールケーキ	カクテルゼリー	和風ソテー	もずくの酢の物	ほうれん草のお浸し	かぶのコンソメ煮	フルーツ	あんみつ		
	フルーツ	パンプキンスープ		煮豆	フルーツ	オレンジゼリー	フルーツ	味噌汁			
	のっぺい汁			味噌汁	味噌汁	清まし汁	コーンスープ				
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	タラのアクアパッツァ	鯖の西京焼き	鶏肉のバーベキューソース焼き	厚揚げの和風麻婆	鶏肉のオーロラソース焼き	海老と豆腐の中華煮	ホキの有馬煮	シルバーホイル焼き	鶏肉の治部煮		
	花野菜のたらこマヨネーズ	切干大根の煮物	キャベツの蒸し煮	塩昆布和え	白和え	ピーマン炒め	3色ナムル	切り昆布の煮物	味噌マヨネーズ和え		
	じゃが芋とズッキーニのバジルソテー	もやしとオクラのサラダ	ごぼうサラダ	フルーツ	南瓜の甘煮	中華和え	ブロッコリーソテー	ポン酢和え	大根の炒め煮		
	コンソメスープ	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	ワンダンスープ	味噌汁	味噌汁	清まし汁		

*食材の都合により、変更になる場合があります。