

令和5年2月 ピースプラザ 献立

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ツナじゃが煮	目玉焼き	ケチャップ炒め	野菜の卵とじ	がんもの含め煮	青梗菜の煮浸し	海老と野菜の炒め物	車麩の煮物	厚焼き玉子	クリーム煮	ぜんまいの五目煮
	納豆	青梗菜のしらす和え	白菜のサラダ	大根の和風サラダ	ピーナツ和え	春雨サラダ	温泉卵	胡麻ドレッシング和え	アスパラのサラダ	キャベツの和え物	しらす納豆
	味噌汁	たいみそ	ふりかけ たらこ	梅干し	柚子味噌	海苔佃煮	ふりかけ のりかつお	たいみそ	あみ佃煮	ふりかけ うめしそ	味噌汁
	ジョア(ストロベリー)	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
昼食	かつ丼	ご飯	ひじきご飯	ご飯	月見そば	ご飯	ハヤシライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白菜の和え物	鯖の西京焼き	鶏肉と大豆の煮物	麻婆豆腐	白和え	お刺身	マリネサラダ	鯖の味噌煮	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	マスの幽庵焼き	エビフライ・メンチカツ
	フルーツ	タルタルサラダ	菜の花の辛子和え	中華サラダ	バナナババロア	かぶの含め煮	フルーツ	甘酢和え	浅漬けサラダ	和風サラダ	ひじきの煮物
	味噌汁	きんぴら	フルーツ	白菜キムチ		いちごミルクゼリー	コンソメスープ	とろろ芋	里芋の白煮	ミルクプリン	フルーツ
		清まし汁	つみれ汁	中華スープ		清まし汁		清まし汁	清まし汁	味噌汁	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
	メバルのおろし煮	鶏とさつま芋の煮物	肉野菜炒め	カレイの煮付け	鶏肉の粒マスタード焼き	鶏肉のクリーム煮	赤魚の野菜あんかけ	豚肉と筍のオイスター炒め	ホキの南蛮漬け	肉じゃが	蒸し鶏の胡麻だれ
	ブロッコリーとかぶのサラダ	根菜のバターソテー	ポテトサラダ	アスパラの和風炒め	かぶの煮物	豆のトマト煮	南瓜の甘煮	中華和え	かぶの胡麻味噌煮	カリフラワーのサラダ	車麩の卵とじ
	ポン酢和え	フルーツ	ザーサイ和え	フルーツ	春菊の胡麻和え	ほうれん草のサラダ	甘酢和え	フルーツ	フルーツ	ふろふき大根	ほうれん草のなめ茸和え
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	清まし汁	コンソメスープ	味噌汁	春雨スープ	清まし汁	清まし汁	味噌汁
	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉団子と春雨の旨煮	コンビーフ炒め	ミートオムレツ	鰯の梅煮	切干大根の煮物	チーズ入りスクランブル	高野豆腐のとろみ煮	豆腐のそぼろあん	角揚げの煮物	ほうれん草の玉子炒め	キャベツとウインナーのソテー
	かぶのサラダ	春菊の和え物	ほうれん草のサラダ	チーズ風味サラダ	納豆	ドレッシング和え	香味和え	フレンチサラダ	おかか和え	マカロニサラダ	納豆
	ゆず味噌	梅干し	ふりかけ のりたまご	たいみそ	味噌汁	ふりかけ やさい	あみ佃煮	海苔佃煮	梅干し	ふりかけ たらこ	味噌汁
	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	牛乳
昼食	トースト	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ポークシチュー	鶏肉の利休焼き	鱈の煮付け	かに玉あんかけ	メバルの和風ソテー	豆腐ハンバーグ きのこあん	鯖のトマトスープ煮	五目煮豆	赤魚の沢煮	鶏肉のゆず味噌焼き	豚肉ソテーオニオンソース
	花野菜サラダ	揚げ出し豆腐きのこあん	肉団子の和風炒め	蒸し鶏のサラダ	根菜きんぴら	青梗菜の塩炒め	キャベツのサラダ	抹茶ババロア	卵の花	切干とさつま芋の煮物	春菊のサラダ
	フルーツポンチ	菜の花の辛子和え	青梗菜と竹輪のサラダ	杏仁豆腐	三色煮豆	磯和え	フルーツ		青梗菜のわさび和え	浅漬け	みかんヨーグルト
		清まし汁	味噌汁	ワンタンスープ	味噌汁	味噌汁	コーンスープ		味噌汁	清まし汁	具沢山汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の醤油麹焼き	秋刀魚の山椒煮	豚肉と野菜の味噌炒め	鶏肉の治部煮	豚と野菜の旨煮	ぶり大根	五目卵焼き	鶏肉の照り焼き	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の生姜炒め	おでん風煮物
	切り昆布の煮物	じゃが芋のソテー	ブロッコリーサラダ	ビーフン炒め	たらこマヨネーズかけ	かぶの塩昆布和え	ブロッコリーの中華炒め	さつま芋とりんごの甘煮	南瓜サラダ	小松菜の煮浸し	和風サラダ
	浅漬け	フルーツ	フルーツ	磯和え	フルーツ	フルーツ	茄子とトマトのサラダ	菜の花のお浸し	フルーツ	フルーツ	煮豆
	清まし汁	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	赤だし汁
	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)					
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯					
	肉団子の煮物	たまごロール	炒り豆腐	つみれの煮物	かぶと肉団子の煮物	魚河岸揚げの煮物					
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング和え	菜の花の和え物	春雨サラダ	納豆	和風サラダ					
	たいみそ	あみ佃煮	ふりかけ のりたまご	ゆず味噌	味噌汁	ふりかけ のりかつお					
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁					
昼食	カレーライス	ご飯	【戦国武将物語】	焼きそば	ホワイトソースご飯	ご飯					
	コールスローサラダ	カレイの揚げおろし煮	高菜ご飯	豆腐しゅうまい	サラダ	メバルのタルタル焼き					
	フルーツ	ナムルサラダ	赤魚のあらだき風	カクテルゼリー	フルーツ	揚げ茄子					
	オニオンスープ	フルーツ	ジャコとセロリの炒め物	中華スープ	コンソメスープ	フルーツ					
		清まし汁	竹輪のサラダ			味噌汁					
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯					
	ホッケの香味焼き	鶏肉の香草パン粉焼き	スパニッシュオムレツ	肉豆腐	たらと豆腐の煮物	鶏肉のさっぱり煮					
	車麩の煮物	ぜんまいの炒り煮	ほうれん草のソテー	大根サラダ	バター醤油炒め	青梗菜とえび団子の煮物					
	海藻サラダ	さつま芋サラダ	フルーツ	じゃが芋ソテー	春菊の磯和え	蓮根サラダ					
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	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。