

令和5年3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
	ウインナーソテー	ベーコンソテー	角揚げの煮物	がんもの煮物	オムレツ	春雨の炒め物	目玉焼き	鰯の梅煮	カリフラワーそぼろ煮	厚焼き玉子	高野豆腐の煮物
	胡麻風味サラダ	納豆	アスパラサラダ	海藻サラダ	チーズ風味サラダ	キャベツの中華和え		ひじきのサラダ	春雨サラダ	青梗菜のゆず風味	白菜の梅風味和え
	ふりかけ のりたまご	味噌汁	梅干し	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	ふりかけ やさい	いんげんのサラダ	海苔佃煮	ゆずみそ	梅びしお	ふりかけ たらこ
	味噌汁	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ゆずみそ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	ご飯	ちらし寿司	ご飯	醤油ラーメン	ご飯	ご飯	海老ピラフ	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の菜種焼き	豚肉と白菜の旨煮	茶碗蒸し	メバルの胡麻だれ焼	ブロッコリーの玉子炒め	ミートローフ	豚肉の柳川風	スパニッシュオムレツ	鶏肉の利休焼き	タラの沢煮	とんかつ
	五目ひじき煮	春菊のサラダ	ミルクゼリー	里芋のゆず味噌かけ	フルーツヨーグルト	マリネサラダ	菜の花のわさび醤油和え	ブロッコリーサラダ	ふきの土佐煮	茄子の鍋しぎ	卵の花
	フルーツ	フルーツ	清まし汁	フルーツ		カクテルゼリー	フルーツ	コーンスープ	ポテトサラダ	フルーツ	白菜の浅漬け
	味噌汁	味噌汁		具だくさん味噌汁		コンソメスープ	清まし汁		すまし汁	味噌汁	なめこ汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	イタリアンオムレツ	鱈の蒲焼き	家常豆腐	餃子の野菜あんかけ	鯖の塩焼き	タラの酒蒸し	鯖の和風ソテー	鶏挽肉のつくね風	豚肉のトマト煮	鶏肉のカレー風味炒め	メバルの幽庵焼き
	あさりのスープ煮	カリフラワーのたらこ炒め	南瓜の含め煮	青梗菜の豆乳煮	春菊のゆず浸し	蓮根きんぴら	中華風塩炒め	小松菜のおろし和え	ほうれん草ソテー	おかか和え	きんぴらごぼう
	フルーツ	白菜のゆず風味和え	キャベツの甘酢和え	煮豆	マカロニサラダ	ひじきサラダ	里芋のピーナツ和え	フルーツ	フルーツ	煮豆	ヨーグルト
	南瓜のポタージュ	清まし汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	清まし汁
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
	肉団子の炒め物	キャベツのスープ煮	ハムと野菜のクリーム煮	野菜の卵とじ	炒り豆腐	白菜の煮浸し	肉詰めいなり	つみれの煮物	チーズオムレツ	ケチャップ炒め	茄子と挽肉のソテー
	いんげんの胡麻和え	オクラ納豆	胡麻風味サラダ	マカロニサラダ	大根サラダ	納豆和え	白菜の生姜和え	青梗菜の中華風和え	コールスローサラダ	和風サラダ	アスパラのなめ茸和え
	あみ佃煮	味噌汁	梅干し	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	味噌汁	ゆずみそ	海苔佃煮	ふりかけ うめしそ	ふりかけ やさい	あみ佃煮
	味噌汁	牛乳	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		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	たぬきうどん	ご飯	ご飯	ご飯	【戦国武将物語】	ご飯	ご飯	サンドイッチ	ご飯	わかめご飯	ご飯
	肉じゃが	鯖の味噌マヨ焼き	ブリの照り焼き	チキンソテー	信長ごはん	豚肉と卵の炒め物	黄金カレイの煮付	クリームシチュー	葱塩チキン	豚肉のオイスターソース炒め	タラのオーロラソース焼き
	抹茶ミルクプリン	春菊のサラダ	切り昆布の煮物	かぶの胡麻酢和え	鱈の葱味噌焼き	南瓜煮	辛子和え	トマトサラダ	かぶのかにあんかけ	もやしの中華サラダ	春菊の煮浸し
		フルーツ	フルーツ	煮豆	ふきと筍の煮物	フルーツ	フルーツ		白菜と豆苗の塩昆布和え	杏仁豆腐	フルーツ
		清まし汁	味噌汁	味噌汁	煮酢和え	清まし汁	味噌汁		味噌汁	中華スープ	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
	鶏肉と大豆の煮物	かに玉あんかけ	豚肉のソース焼	メバルの梅煮	青椒肉絲	赤魚の昆布蒸し	海老と厚揚げの	マスの更紗蒸し	メバルのもろみ焼き	鱈の中華風照り焼き	豚肉とかぶの煮物
	南瓜のソテー	ザーサイ和え	ブロッコリーの炒め物	ビーフン炒め	じゃがいものゆかり和え	切り干し大根	中華風塩炒め	蓮根きんぴら	アスパラサラダ	ひじきの煮物	春雨の酢の物
	揚げ茄子のお浸し	中華風奴	ほうれん草のなめ茸和え	白菜の高菜炒め	キャベツの中華和え	ブロッコリーのピーナツ和え	もやしのナムル	フルーツ	フルーツ	くるみ和え	じゃが芋のたらこ炒め
	清まし汁	わかめスープ	清まし汁	清まし汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	かき玉汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁
23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	竹輪の卵とじ	じゃが芋とツナ炒め	ベーコンの炒め物	はんぺんの煮物	いんげんの炒め煮	カニカマソテー	ニラ玉炒め	南瓜のそぼろあん	たまごロール		
	カリフラワーの梅風味和え	ほうれん草のお浸し	温泉卵	納豆	もやしのなめ茸和え	さつま芋サラダ	ブロッコリーの胡麻風味和え	キャベツの和え物	春菊のお浸し		
	ふりかけ たらこ	梅干し	ゆずみそ	味噌汁	ふりかけ のりたまご	あみ佃煮	海苔佃煮	梅干し	ゆずみそ		
	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	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	スパゲティナポリタン	ご飯	胡麻昆布ご飯	野菜カレー	ご飯	ご飯		
	すき煮	マスの香味焼き	豚肉の柚子胡椒焼き	カリフラワーサラダ	鯖のみりん焼き	メバルの若菜蒸し	コールスローサラダ	マスの香草パン粉焼	酢鶏		
	小松菜ともやしの生姜和え	ブロッコリーサラダ	菜の花の胡麻酢和え	フルーツゼリー	切干大根の煮物	ぜんまいの煮物	みかんヨーグルト	マカロニナポリタン	野菜のナムル		
	フルーツ	ふきの炒め煮	煮豆	コンソメスープ	柚香和え	フルーツ	オニオンスープ	フルーツゼリー	フルーツ		
	味噌汁	若竹汁	味噌汁		清まし汁	味噌汁		コンソメスープ	汁ビーフン		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	鶏肉のバジルソース	豚肉の焼肉風炒め	赤魚の粕漬焼き	ぶり大根	玉子焼き	筑前煮	ホッケの塩焼き	和風麻婆	赤魚の煮付け		
	蓮根きんぴら	青梗菜の中華旨煮	スパゲティーサラダ	きゅうりの酢の物	マカロニツナサラダ	キャベツの塩炒め	ベーコンソテー	里芋の白煮	ごぼうの炒め煮		
	茄子の浅漬け	フルーツ	フルーツ	茄子の中華和え	キャベツとザーサイの和え物	海藻サラダ	かぶのゆず風味和え	フルーツ	白菜の辛子和え		
	味噌汁	かき玉スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	とろろ昆布汁	清まし汁		

*食材の都合により、変更になる場合があります。