

令和5年10月 ピースプラザ 献立

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11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
	ブロッコリー炒め	はんぺん煮	オムレツ	高野豆腐のとろみ煮	目玉焼き	ジャーマンポテト	ハム野菜炒め	ひじきと豆腐の炒り煮	春雨炒め	ツナ入りスクランブル	がんも煮
	納豆	モロヘイヤの磯和え	春雨サラダ	花野菜サラダ	ドレッシング和え	アスパラのサラダ	春雨サラダ	納豆	チーズ風味サラダ	和風サラダ	ブロッコリーのサラダ
	味噌汁	あみ佃煮	ふりかけ のりかつお	柚子味噌	梅干し	ふりかけ のりたまご	海苔佃煮	味噌汁	あみ佃煮	梅干し	ふりかけ やさい
	牛乳	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	味噌汁
昼食	ナポリタン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ホワイトソースご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	海老と野菜ソテー	鶏肉の治部煮	お刺身	ハンバーグデミソース	タラの紅葉焼き	鶏肉のもろみ焼き	すき煮	サラダ	鯖の塩焼き	ポークビーンズ	豚キムチ炒め
	ババロア	ごぼうサラダ	炊き合わせ	サラダ	炒り豆腐	海老つみれと大根の煮物	かぶのソテー	カクテルゼリー	酢味噌和え	南瓜サラダ	薄くず煮
	ジョア	フルーツ	胡麻豆腐	フルーツゼリー	塩昆布和え	フルーツ	フルーツ	コンソメスープ	オクラ和え	フルーツヨーグルト	フルーツ
		味噌汁	赤だし汁	パンプキンスープ	のっぺい汁	清まし汁	味噌汁		清まし汁	千切り野菜のスープ	味噌汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の沢煮	豚肉のソテーりんごソース	鶏肉のクリーム煮	マスのみりん焼き	蒸し鶏の和え物	メバルの幽庵焼き	チキンソテー おろしポン酢	メバルの梅煮	豚肉のオイスター炒め	赤魚の煮付け	鶏肉の根菜煮
	茄子味噌炒め	ひじき煮	大根のバター醤油炒め	野菜炒め	フルーツ	たらこマヨネーズかけ	もやしの胡麻サラダ	胡麻和え	冬瓜と肉団子の煮物	青梗菜の炒め物	おかか和え
	さつま芋のオレンジ煮	ナムルサラダ	フルーツ	梅和え	味噌汁	オクラのお浸し	生姜和え	ブロッコリーのソテー	フルーツ	ドレッシング和え	玉子豆腐
	とろろ昆布汁	清まし汁	コンソメスープ	清まし汁		味噌汁	味噌汁	清まし汁	中華スープ	味噌汁	清まし汁
	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22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
	じゃが芋のスープ煮	茄子と挽肉のソテー	魚河岸揚げの煮物	肉詰めいなり	里芋のそぼろ煮	コンビーフ炒め	厚焼き玉子	いんげんの炒め物	ウインナーのスープ煮	さつま揚げの炒め物	南瓜のツナ煮
	納豆	モロヘイヤの和え物	辛子和え	春菊の和え物	ほうれん草の和え物	じゃが芋のバジルサラダ	モロヘイヤのお浸し	白菜のサラダ	卵サラダ	温泉卵	小松菜の胡麻和え
	味噌汁	ふりかけ のりたまご	海苔佃煮	柚子味噌	あみ佃煮	ふりかけ うめしそ		ゆず味噌	たい味噌	梅干し	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	玉子あんかけうどん	オムライス	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	ご飯	味噌ラーメン
	油淋鶏	豚肉の味噌漬け焼き	まずのゆず味噌焼	大豆と鶏肉の煮物	コールスローサラダ	鶏肉のピーナツソース焼き	秋刀魚の塩焼き	豚肉と里芋の煮物	ホキのタルタル焼き	豚肉のソテー玉葱ソース	餃子
	野菜のナムル	ひじきと大豆の煮物	野菜炒め	抹茶ゼリー	フルーツ	煮浸し	柿なます	ズッキーニのソテー	カレー風味炒め	甘酢和え	マンゴープリン
	フルーツ	浅漬けサラダ	フルーツゼリー		コーンスープ	春雨とひじきサラダ	フルーツ	フルーツ	トマトのサラダ	さつま芋のオレンジ煮	
	中華スープ	清まし汁	清まし汁			味噌汁	清まし汁	味噌汁	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
	メバルのきのこあんかけ	鶏肉の彩ソース	スパニッシュオムレツ	ぶりの照り焼き	黄金カレイの煮付け	ポークチャップ	肉豆腐	鶏肉のコーンクリーム焼き	ふくさ玉子焼き	鶏肉の旨煮	ぶり大根
	煮浸し	根菜の炒め煮	クリーム煮	切干大根煮	ひじきのサラダ	野菜の蒸し煮	切干とツナのサラダ	大根のバター醤油炒め	和風マヨネーズ和え	オイスター炒め	甘酢和え
	マカロニサラダ	フルーツ	アボカドのサラダ	浅漬け	ゆかり和え	フルーツ	煮豆	ツナサラダ	フルーツ	ゆかり和え	ヨーグルト
	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	かき玉汁
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	ほうれん草と肉団子の煮物	かぶとつみれの煮物	チーズスクランブル	炒り豆腐	ミートオムレツ	小松菜の煮浸し	鯛の梅煮	もやしと海老の炒め物	小松菜の卵炒め		
	納豆	ブロッコリーの胡麻和え	ほうれん草のお浸し	マカロニ和え	さつま芋のサラダ	ごぼうサラダ	ツナサラダ	磯和え	かぶのサラダ		
	味噌汁	ふりかけ のりたまご	あみ佃煮	ゆず味噌	ふりかけ たらこ	たい味噌	柚子味噌	ふりかけ やさい	海苔佃煮		
	牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	栗ご飯	月見そば	高菜チャーハン	ご飯		
	海老フライ・ヒレカツ	豚肉と車麩の煮物	鶏肉のパーベキュー焼き	サラダ	メバルの山椒煮	鶏肉と冬瓜の煮物	白菜の柚子浸し	海老と豆腐のチリソース煮	鱈の南蛮漬け		
	切り昆布の煮物	じゃが芋のツナ炒め	マカロニソテー	りんごゼリー	ほうれん草のソテー	とろろ和え	あんみつ	杏仁豆腐	ぜんまいの煮物		
	フルーツ	生姜和え	白菜のフルーツサラダ	コンソメスープ	南瓜の甘煮	フルーツ		ワンタンスープ	フルーツ		
	沢煮椀	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁			味噌汁		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	麦飯	ご飯		
	鶏肉のはちみつ	鯖のアクアパッツァ	豆腐の中華旨煮	たららの香味焼き	鶏肉の胡麻マヨネーズ焼き	カレイのから揚げ野菜あん	豆腐ステーキ	鯖の味噌煮	鶏肉のごまだれ		
	和風サラダ	クリーム煮	ビーフン炒め	五目煮豆	辛子和え	高野豆腐煮	さつま芋と豚肉の煮物	浅漬けサラダ	ウインナーの		
	たらもサラダ	フルーツ	青梗菜の中華和え	ドレッシング和え	フルーツ	フルーツ杏仁	煮豆	とろろ	塩昆布和え		
	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	きのこ汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁		

