

令和5年12月 ピースプラザ 献立

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	小松菜の煮浸し	いんげんと竹輪の炒り煮	肉詰めいなり	肉団子のケチャップ煮	目玉焼き	茄子のそぼろ炒め	スープ煮	豆腐の五目あんかけ	もやし炒め	里芋のツナ煮	スクランブルエッグ
	納豆	キャベツとわかめのサラダ	ドレッシング和え	青梗菜のツナ和え	しらす和え	生姜醤油和え	オクラ納豆	蓮根サラダ	温泉卵	小松菜の和え物	いんげんのサラダ
	味噌汁	ふりかけ のりたまご	柚子味噌	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	たい味噌	味噌汁	ふりかけ たらこ	海苔佃煮	柚子味噌	あみ佃煮
	牛乳	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
昼食	ご飯	ご飯	月見そば	しらす菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	タンメン	ご飯
	豚肉のソテー 野菜ソース	鯖の塩焼き	白菜の柚子浸し	赤魚と豆腐の煮物	豚肉のスタミナ炒め	鶏肉の治部煮	白身フライ・海老カツ	豚肉と南瓜の甘辛煮	メバルの洋風煮	餃子	カレイ唐揚げあんかけ
	かぶのコンソメ煮	酢味噌和え	バナナババロア	さつま芋サラダ	春雨サラダ	味噌マヨネーズ和え	肉団子の煮物	小松菜と干しえびの和え物	花野菜のたらこマヨネーズ	マンゴープリン	もずくの酢の物
	フルーツゼリー	オクラ和え		茄子の揚げ煮	フルーツ	苺ゼリー	フルーツ	かぶの和風炒め	じゃが芋とズッキーニのバジルソテー		フルーツ
	コーンスープ	清まし汁		味噌汁	わかめスープ	清まし汁	味噌汁	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
	松風焼き	鶏肉のカレー風味焼き	豚肉と里芋の煮物	鶏肉の味噌マヨ焼き	ホキのしそ味噌焼き	タラのタルタル焼き	鶏と冬瓜の煮物	マスの幽庵焼き	豚肉のオイスター炒め	鶏肉のピーナツソース焼き	豆腐ハンバーグ きのこあん
	ひじき煮	もやしのおかか炒め	青梗菜のソテー	ピーナツ和え	和風サラダ	和風ソテー	とろろ和え	煮物	春菊と蓮根のごま和え	煮浸し	卵サラダ
	アスパラの辛子和え	フルーツ	かぶのゆかり和え	フルーツ	南瓜の煮物	煮豆	和風ソテー	フルーツ	フルーツ	春雨とひじきサラダ	さつま芋甘煮
	清まし汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	具沢山汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22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
	高野豆腐の煮物	野菜炒め	つみれの煮物	野菜の玉子炒め	炒り豆腐	南瓜のそぼろ煮	肉団子のコンソメ煮	ツナじゃが煮	かぶの含め煮	がんもの煮物	厚焼き玉子
	カリフラワーのサラダ	納豆	小松菜のツナ和え	さつま芋サラダ	なめ茸和え	アスパラの和え物	和風サラダ	磯和え	納豆	いんげんの胡麻和え	ポテトサラダ
	ふりかけ やさい	味噌汁	海苔佃煮	ふりかけ たらこ	たい味噌	柚子味噌	ふりかけ のりかつお	梅干し	味噌汁	ふりかけ うめしそ	ゆず味噌
	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	味噌汁	味噌汁
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	麦ご飯	ご飯	けんちんうどん	ビビンバ丼	ご飯	カレーライス	ご飯	ご飯
	鮭いくら丼	豚肉と春雨の炒め物	鶏の香草焼き	鯖の味噌煮	おでん風煮物	あさりの蒸し煮	豆腐のあんかけ	チキン南蛮	コールスローサラダ	タラのマリネ	鯖のゆず味噌焼き
	炊き合わせ	里芋のそぼろあん	マカロニサラダ	浅漬けサラダ	しそ風味和え	抹茶プリン	オレンジゼリー	切り昆布煮	フルーツヨーグルト	じゃが芋と豆苗のソテー	かぶと厚揚げの煮物
	花豆	フルーツ	フルーツゼリー	とろろ	金時豆		中華スープ	フルーツ	コンソメスープ	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮
	つみれ汁	味噌汁	千切り野菜のスープ	清まし汁	味噌汁			きのこ汁		味噌汁	清まし汁
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉の照り焼き	鯖の梅煮	八宝菜	マスの利休焼き	鶏肉のバーベキューソース	赤魚の沢煮	ぶりの照り焼き	鶏肉のもろみ焼き	豚肉のしぐれ煮	鶏肉の胡麻だれ
	白和え	根菜の炒め	胡麻和え	焼売	じゃが芋の胡麻マヨネーズ和え	キャベツのスープ煮	くるみ和え	切干大根煮	煮物	大根サラダ	豆腐と海老のチリソース
	フルーツ	なめことオクラのお浸し	ブロッコリーのソテー	フルーツ杏仁	フルーツ	ごぼうサラダ	さつま芋のオレンジ煮	南瓜サラダ	海藻サラダ	フルーツ	フルーツ杏仁
	味噌汁	味噌汁	清まし汁	春雨スープ	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	中華スープ
23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	ブロッコリーの炒め物	オムレツ	車麩の煮物	小松菜の卵とじ	春雨のとろみ煮	鯛のみぞれ煮	チーズオムレツ	はんぺんの煮物	さつま揚げの炒り煮		
	ぜんまいのナムル	マカロニサラダ	納豆和え	辛子和え	磯和え	春菊の和え物	海藻サラダ	和え物	春雨サラダ		
	あみ佃煮	海苔佃煮	味噌汁	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	たい味噌	ふりかけ やさい	梅びしお	ゆず味噌		
	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		
昼食	ご飯	ご飯	パエリア風	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	年越しそば		
	鶏肉の塩麴焼き	クリスマスハンバーグ	イタリアンサラダ	黄金カレイの煮付け	メバルのムニエル	水炊き風	茄子味噌炒め	豚肉と大豆のトマト煮	白和え		
	ピーナツ和え	アスパラとチーズのサラダ	ロールケーキ	海苔和え	ピーマンの炒め煮	南瓜の甘煮	温野菜サラダ	青梗菜の炒め物	あんみつ		
	さつま芋きんとん	ミルクプリン	パンプキンスープ	ごぼうサラダ	カリフラワーのおかか和え	ゆかり和え	フルーツ	ヨーグルト			
	清まし汁	コンソメスープ		味噌汁	清まし汁	清まし汁	のっぺい汁	コンソメスープ			
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯		
	焼き肉風炒め	マスのおろしポン酢かけ	鶏根菜煮	肉じゃが	五目玉子焼き	厚揚げの和風麻婆	ホキの有馬煮	卵の花	海老と豆腐の中華煮		
	青梗菜の旨煮	もやしのサラダ	和風マヨネーズ和え	甘酢和え	ひじきと高野豆腐の煮物	塩昆布和え	3色ナムル	浅漬け	ビーフン炒め		
	フルーツ	高菜炒め	お浸し	フルーツ	フルーツ	フルーツ	ブロッコリーソテー	味噌汁	中華和え		
	中華風たまごスープ	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁		ワンタンスープ		

*食材の都合により、変更になる場合があります。