

令和6年1月 ピースプラザ 献立

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚焼き玉子	魚河岸揚げの煮物	高野豆腐の煮物	クリーム煮	大根の炒り煮	切干大根の炒り煮	がんもの煮物	じゃが芋そぼろあん	目玉焼き	肉団子入り野菜炒め	ウインナーソテー
	紅白なます	ゆず風味和え	なめ茸和え	ドレッシング和え	海藻サラダ	納豆	和風マヨネーズ和え	青梗菜の中華風和え	和風サラダ	もやしの和風和え	チーズ風味サラダ
	昆布巻	ふりかけ のりたまご	海苔佃煮	ふりかけ うめしそ	あみ佃煮	味噌汁	味噌汁	梅干し	ふりかけ のりかつお	海苔佃煮	あみ佃煮
	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	牛乳	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	
昼食	赤飯	ちらし寿司	柚香うどん	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	醤油ラーメン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	おせち盛り合わせ	茶碗蒸し	五目煮豆	松風焼き	ポークチャップ	赤魚の生姜煮	豆腐サラダ	鶏肉のカレー風味焼き	メバルの更紗蒸し	天ぷら	ポークシチュー
	煮しめ	あんみつ	抹茶プリン	ひじき煮	あさりのスープ煮	五目なます	フルーツヨーグルト	もやしのおかか炒め	さつま芋のレモン煮	炊き合わせ	フレンチサラダ
	紅白ゼリー	清まし汁		キャベツの辛し和え	フルーツ	フルーツ		フルーツ	ゆかり和え	苺ババロア	フルーツポンチ
	雑煮風汁			味噌汁	コーンスープ	清まし汁		味噌汁	味噌汁	赤だし汁	コンソメスープ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	メバルの幽庵焼き	鶏肉と大豆の煮物	五目玉子焼き	タラのタルタル焼き	マスのゆずあんかけ	オイスターソース炒め	鯖の塩焼き	赤魚と豆腐の煮物	厚揚げの和風麻婆	鶏肉の菜種焼き	さわらの和風ステーキ
	かぶの帆立あんかけ	南瓜サラダ	肉じゃが	青梗菜のソテー	里芋の田楽	じゃが芋のたらこ炒め	卵の花	茄子のそぼろ煮	お浸し	キャベツの和え物	青梗菜の塩炒め
	白菜の浅漬け	冬瓜のくず煮	いんげんの胡麻和え	フルーツ	野菜の塩昆布和え	アスパラのおかか和え	生姜醤油和え	煮豆	フルーツ	若竹煮	きゅうりの浅漬け
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁
12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22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	ジャーマンポテト	ほうれん草の卵炒め	肉詰めいなりの煮物	里芋の煮物	野菜炒め	チーズオムレツ	炒り豆腐	スクランブルエッグ	かぶと竹輪の煮物	鯛の梅煮
	納豆	しらす和え	キャベツの磯辺和え	白菜のなめ茸和え	納豆和え	サラダ	コールスローサラダ	白菜の和え物	ブロッコリーの生姜和え	ツナ和え	蒸し鶏の和え物
	味噌汁	ふりかけ のりたまご	たい味噌	ゆずみそ	味噌汁	海苔佃煮	ふりかけ たらこ	ゆずみそ	梅干し	ふりかけ やさい	たい味噌
	ジョア(ストロベリー)	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	
昼食	チャーハン	ご飯	ほうとう風うどん	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	餃子	豆腐ハンバーグ	浅漬けサラダ	ホキのたらこマヨネーズ	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉とかぶの煮物	ぶり大根	チキンカツ煮	豚肉の生姜焼き	サラダ	サラダ
	マンゴープリン	花野菜サラダ	パニラババロア	ビーフン炒め	カレー風味ソテー	ほうれん草の菜種和え	春菊の胡麻和え	わさび風味和え	大根と車麩の煮物	カクテルゼリー	フルーツ
	中華スープ	揚げ茄子の中華和え		塩昆布和え	ポテトサラダ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	もやしとさつま揚げの	オニオンスープ	コンソメスープ
		けんちん汁		味噌汁	コンソメスープ	清まし汁	清まし汁	かき玉汁	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
	筑前煮	マスの南部焼き	豚肉と里芋の煮物	鶏肉のクリーム煮	豚肉の胡麻味噌煮	鱈の南蛮漬け	ゆで豚のおろしポン酢	ホッケのみりん漬け	鶏肉の彩ソース	親子煮	メバルのソテー
	おろし和え	ふるふき大根	小松菜と干しえびの和え物	かぶのサラダ	ブロッコリーの和風サラダ	切り昆布の煮物	ごぼうサラダ	じゃが芋のカレー炒め	根菜の炒め煮	キャベツの和え物	南瓜の煮物
	冬瓜のくず煮	フルーツ	和風炒め	フルーツ	フルーツ	マカロニサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物	大根サラダ	フルーツ	煮豆	しらすおろし
	味噌汁	清まし汁	味噌汁	千切り野菜のスープ	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	車麩の卵とじ	茄子の鍋しぎ	はんぺんの野菜あんかけ	豆腐のそぼろあん	ちくわの炒り煮	干しエビと野菜の炒め物	ケチャップ炒め	ミートオムレツ	南瓜のそぼろ煮		
	かぶの和風和え	胡麻風味サラダ	納豆	しらす和え	温泉卵	ドレッシング和え	大根サラダ	おかか和え	アスパラの磯辺和え		
	ふりかけ やさい	ゆずみそ	味噌汁	海苔佃煮	梅干し	ふりかけ のりかつお	あみ佃煮	ふりかけ やさい	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		
ジョア(ストロベリー)	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ストロベリー)	牛乳	牛乳			
昼食	豚丼	麦ご飯	ご飯	ねぎとろ丼	ご飯	中華丼	ご飯	ご飯	ご飯		
	蒸し鶏の和え物	鯖の味噌煮	肉団子の甘酢炒め	とろみ煮	白身フライヒレカツ	シュウマイ	豚肉のすき煮	おでん	鶏肉のトマト煮		
	オレンジゼリー	浅漬けサラダ	野菜の中華和え	フルーツ	白菜の煮浸し	杏仁豆腐	柚子香和え	きゅうりの酢の物	ほうれん草ソテー		
	味噌汁	とろろ	フルーツ	清まし汁	フルーツ	ワンダンスープ	フルーツ	煮豆	フルーツ		
		清まし汁	春雨スープ		味噌汁		清まし汁	清まし汁	コンソメスープ		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	黄金カレイの煮付け	鶏肉のバーベキューソース焼	豚肉の味噌漬け焼き	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉の治部煮	マスのもろみ焼き	肉団子のスープ煮	豚肉と春雨の炒め物	たらの揚げおろし煮		
	酢味噌かけ	ブロッコリーのサラダ	大根とあさりの煮物	白和え	春雨サラダ	菜の花の辛子和え	キャベツのソテー	さつま芋サラダ	ナムルサラダ		
	さつま芋サラダ	フルーツゼリー	煮豆	きんぴら	さつま芋の甘煮	里芋の白煮	ブロッコリーのサラダ	ヨーグルト	豆腐のきのこあん		
	清まし汁	千切り野菜のスープ	かき玉汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	南瓜のポタージュ	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。