令和6年3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
	いんげんの炒め煮	野菜の卵とじ	茄子と挽肉のソテー	目玉焼き	鰯の梅煮	じゃが芋とツナ炒め	厚焼き玉子	春雨の炒め物	キャベツのスープ煮	厚揚げのそぼろ煮	オムレツ
	ピーナツ和え	マカロニサラダ	和風サラダ		ひじきのサラダ	卵サラダ	青梗菜のゆず風味	胡麻ドレッシング和え	オクラ納豆	中華サラダ	チーズ風味サラダ
	ふりかけ　のりたまご	海苔佃煮	あみ佃煮	いんげんのサラダ	ふりかけ　たらこ	海苔佃煮	梅びしお	ふりかけ　やさい	味噌汁	たいみそ	ふりかけ　うめしそ
	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	味噌汁	味噌汁
	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ちらし寿司	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ナポリタン	ご飯
	豚肉と里芋の煮物	チキンソテー	茶碗蒸し	豚肉と白菜の旨煮	ハンバーグデミソース	肉団子の甘酢炒め	鶏肉のカレー風味焼き	鯖の塩焼き	豚肉のバーベキューソース焼き	ブロッコリーのサラダ	ますの香草パン粉焼き
	青梗菜のソテー	切り干し大根の煮物	ミルクゼリー	白和え	サラダ	五目煮豆	おかか和え	春菊のゆず浸し	ほうれん草の菜種和え	カクテルゼリー	小松菜のソテー
	フルーツ	茄子の生姜和え	清まし汁	フルーツ	フルーツ	フルーツ	煮豆	オレンジゼリー	フルーツ	ジョア	フルーツ
	清まし汁	味噌汁		味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	けんちん汁	味噌汁		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
	鰆の菜種焼き	豚肉のしぐれ煮	メバルもろみ焼き	親子煮	メバルの胡麻風味焼き	豚肉と車麩の煮物	タラの沢煮	豆腐ハンバーグ	メバルの梅煮	鰆の更紗蒸し	肉じゃが
	五目ひじき煮	タラモサラダ	煮物	キャベツの和え物	ぜんまいのナムル	ソテー	茄子の鍋しぎ	ツナサラダ	ビーフン炒め	ごぼうサラダ	ふろふき大根
	白菜のゆかり和え	フルーツ	ポテトサラダ	ジャーマンポテト	里芋のゆず味噌かけ	生姜和え	フルーツ	ブロッコリーの和え物	白菜の高菜炒め	さつま芋煮	茄子の中華和え
	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	具だくさん味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	かき玉汁	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
	肉団子の炒め物	竹輪の卵とじ	かにかまソテー	南瓜のそぼろあん	白菜の煮浸し	ハムと野菜のクリーム煮	つみれの煮物	ベーコンの炒め物	肉団子のソテー	肉詰めいなり	はんぺんの煮物
	いんげんの胡麻和え	菜の花のわさび和え	さつま芋サラダ	キャベツの和え物	納豆	胡麻風味サラダ	青梗菜の中華風和え	温泉卵	小松菜のサラダ	おかか和え	納豆
	海苔佃煮	ふりかけ　のりかつお	あみ佃煮	梅干し	味噌汁	ゆずみそ	海苔佃煮	たいみそ	ふりかけ　のりたまご	ゆずみそ	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
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	たぬきうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス
	豚肉の生姜炒め	鶏肉のクリーム煮	すき煮	鶏肉と大豆の煮物	豚肉と豆腐の旨煮	肉じゃが	豚肉のスタミナ炒め	筑前煮	豚肉と春雨の炒め物	ねぎとろカニ丼	サラダ
	コールスローサラダ	フレンチサラダ	柚子香和え	ジャーマンポテト	ひじきの煮物	抹茶ミルクプリン	春雨サラダ	キャベツの和え物	茄子のそぼろあん	若竹煮	フルーツ
	塩昆布和え	フルーツゼリー	フルーツ	揚げ茄子のお浸し	フルーツヨーグルト		フルーツ	フルーツ	フルーツ	浅漬け	オニオンスープ
	味噌汁	コンソメスープ	清まし汁	清まし汁	味噌汁		わかめスープ	味噌汁	味噌汁	赤だし汁	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のトマト煮	豚肉の彩ソース	青椒肉絲	タラのオーロラソース焼き	豚肉と卵の炒め物	ますの香味焼き	鶏肉の味噌マヨ焼き	鯖のみりん焼き	黄金カレイの煮付	鶏肉のクリーム煮	ホッケの塩焼き
	ほうれん草ソテー	根菜の炒め煮	ブロッコリーの旨煮	青梗菜の煮浸し	南瓜煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワーのゆかり和え	切干大根の煮物	辛子和え	豆のトマト煮	ベーコンソテー
	フルーツ	南瓜のレーズン煮	キャベツの中華和え	フルーツ	菜の花のソテー	ふきの炒め煮	南瓜サラダ	柚香和え	高菜炒め	フルーツ	かぶのゆず風味和え
	コンソメスープ	清まし汁	中華スープ	味噌汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁

	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		
	ケチャップ炒め	スクランブルエッグ	にら玉炒め	高野豆腐の煮物	チーズオムレツ	魚河岸揚げの煮物	ベーコンソテー	炒り豆腐	がんもの煮物		
	和風サラダ	ブロッコリーの生姜和え	ピーマンのツナ和え	カリフラワーのサラダ	春菊の磯和え	いんげんのサラダ	納豆	チキン和え	海藻サラダ		
	あみ佃煮	ふりかけ　やさい	海苔佃煮	ふりかけ　たらこ	梅干し	たいみそ	味噌汁	あみ佃煮	ふりかけ　のりかつお		
	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		
	牛乳	ジョア（ストロベリー）	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	ジョア（ストロベリー）		
昼食	ご飯	味噌ラーメン	ご飯	中華丼	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	海老ピラフ	月見そば		
	豚肉の柚子胡椒焼き	餃子	鯖の味噌煮	シュウマイ	鶏肉の利休焼き	メバルの若菜あんかけ	豚肉のみそ漬け焼き	スパニッシュオムレツ	白菜の柚子浸し		
	菜の花の酢味噌和え	マンゴープリン	甘酢和え	杏仁豆腐	ふきの土佐煮	ブロッコリーの辛し和え	若竹煮	フルーツ	バニラババロア		
	煮豆		とろろ芋	ワンタンスープ	フルーツポンチ	フルーツ	フルーツ	コーンスープ			
	味噌汁		清まし汁		清まし汁	清まし汁	野菜椀				
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	ブリの照り焼き	鶏肉の	豚肉のオイスター炒め	メバルの幽庵焼き	肉野菜炒め	五目玉子焼き	松風焼き	ぶり大根	豚肉と野菜の味噌炒め		
	切り昆布の煮物	かぶの煮物	冬瓜と肉団子の煮物	きんぴらごぼう	ポテトサラダ	卵の花	ひじき煮		ブロッコリーサラダ		
	フルーツ	春菊の胡麻和え	フルーツ	玉子豆腐	冬瓜のくず煮	浅漬けサラダ	なめ茸和え	きゅうりの酢の物	里芋の白煮		
	味噌汁	味噌汁	中華スープ	清まし汁	中華スープ	味噌汁	清まし汁	茄子の中華和え	かき玉汁		
								味噌汁			

*食材の都合により、変更になる場合があります。