

# 平成30年6月 予定メニュー表

片山学園 レストラン

平成30年6月

日	曜日	献立名	使用している食品						
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	サラダ風ハンバーグ 煮物 ごはん わかめとえのきたけの味噌汁	ハンバーグ 卵	わかめ	ミニトマト 人参 さやいんげん	レタス 水菜 たまねぎ えのきたけ コーン ごぼう	ごはん 里芋		
4	月	焼肉 青菜と切干大根の和え物 ごはん 水餃子スープ	豚肉 カニ風味かまぼこ 水餃子		人参 小松菜	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン 貝割大根 切干大根 もやし ねぎ	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ	
5	火	ホキの香草パン粉焼き 肉団子と茄子とベーコントマト煮 デザート ごはん しめじと豆腐の味噌汁	ホキ 卵 肉団子 豆腐	粉チーズ	パセリ(缶) 人参 トマト(缶)	きゃべつ サニーレタス レモン なす たまねぎ しめじ フライドガーリック	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 デザート	油 オリーブ油	
6	水	チキン南蛮 ねばとろ豆腐 フルーツ ごはん かぼちゃと玉葱の味噌汁	鶏肉 絹豆腐		人参 オクラ かぼちゃ	きゃべつ サニーレタス なめこ たまねぎ	ごはん 片栗粉 長芋		
7	木	ポークピカタ イカフライ ごはん たまねぎとコーンのスープ	豚肉 卵 イカフライ	粉チーズ	アスパラ 人参	しめじ きゃべつ たまねぎ コーン	ごはん 小麦粉 マッシュポテト	油 マーガリン	
8	金	休業日(高校体育大会のため)							
11	月	豚肉の生姜焼き 中華クラゲ和え ごはん きゃべつと油揚げの味噌汁	豚肉 油揚げ ちくわ 中華くらげ 錦糸卵		ミニトマト 小松菜 人参	きゃべつ 貝割大根 たまねぎ もやし	ごはん 天ぷら粉	油 ごま油	
12	火	ポークステーキ 春雨サラダ ごはん カレースープ	豚肉 カニ風味かまぼこ ウインナー	わかめ	パセリ(缶) 人参 さやいんげん	きゅうり コーン たまねぎ	ごはん フライドポテト 春雨	油 マーガリン マヨネーズ	
13	水	回鍋肉 揚げ餃子 ごはん じゃがいもとしめじの味噌汁	豚肉 餃子	わかめ	人参 ピーマン	キャベツ レッドきゃべつ 竹の子(缶)	ごはん じゃがいも	油	
14	木	オムライス ハムカツ サラダ コーンクリームスープ	ウインナー オムハット ハムカツ	牛乳	人参	たまねぎ マッシュルーム(缶) きゃべつ コーンスープ	ごはん	油 マーガリン	
15	金	チーズタッカルビ 豆腐サラダ ごはん 卵とねぎのスープ	鶏肉 絹豆腐 卵	チーズ わかめ	人参 ニラ ミニトマト	きゃべつ たまねぎ レタス ねぎ	ごはん	油 ごま油 ごま	
18	月	冷やし中華 メンチカツ ごはん デザート	焼き豚 錦糸卵 メンチカツ		トマト	きゅうり もやし きゃべつ	ごはん 中華麺 デザート	油 ごま	
19	火	麻婆豆腐 鶏の唐揚げ ごはん ほうれん草と麩の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 鶏唐揚げ		人参 ほうれん草	きゃべつ たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく しいたけ	ごはん 片栗粉 麩	油 ごま油	
20	水	ポークソテーサルソース アボカドサラダ ごはん たまねぎの海苔の味噌汁	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ 青のり	ピーマン 人参 パセリ(缶) ミニトマト	たまねぎ コーン ズッキーニ マッシュルーム レタス サニーレタス アボカド	ごはん マカロニ 小麦粉	マーガリン	
21	木	大きな鶏竜田揚げ 巾着煮 ごはん わかめと豆腐の味噌汁	鶏肉 巾着 豆腐	わかめ	トマト 人参 さやいんげん	きゃべつ 水菜 レモン	ごはん 片栗粉 里芋 砂糖	油	
22	金	休業日(テーブルマナー講習会のため)							
25	月	テリマヨチキン 青菜のごま和え ごはん そうめん	鶏肉 オムレツ さつま揚げ		小松菜 人参	おろし生姜 きゃべつ もやし ねぎ 生姜	ごはん そうめん 砂糖	マヨネーズ	
26	火	ハンバーグガーリックソース サラダ ごはん コンソメスープ	ハンバーグ 卵 ロースハム		トマト(缶) パセリ(缶) 人参	きゃべつ 貝割大根 しめじ たまねぎ コーン にんにく	ごはん スパゲティ	オリーブ油 マーガリン	
27	水	ビビンバ丼 きゅうりとパプリカの甘酢和え デザート 厚揚げとねぎの味噌汁	豚肉 卵	のり	小松菜 人参 パプリカ	もやし ぜんまい セリ 姫竹 きくらげ きゅうり ねぎ きゃべつ	ごはん デザート 砂糖	油 ごま油 ごま	
28	木	白身魚のフリット 豚肉いんげん巻き デザート ごはん きのこスープ	ホキ 豚肉いんげん巻き		パセリ(缶) ブロッコリー	きゃべつ 貝割大根 コーン しめじ えのきたけ エリンギ	ごはん フリッター粉 フライドポテト デザート	油 タルタルソース マーガリン	
29	金	塩鶏唐揚げ アスパラのツナマヨ和え ごはん 焼きナスと油揚げの味噌汁	鶏肉 ツナ 油揚げ	わかめ	パセリ(缶) アスパラ	きゃべつ 水菜 たまねぎ にんにく レモン コーン なす	ごはん 片栗粉 じゃがいも スパゲティ	油 マヨネーズ	

※食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。

※主な食材料名は食品の栄養的特徴(働き)により、6つの食品群に分けています。

11日～15日は第2弾アンケートメニューです。  
20日(水)と27日(水)はスタミナupメニューです。  
夏本番に向けて体力をつけていきましょう♪