

平成30年9月 予定メニュー表

片山学園レストラン

平成30年9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
3	月	味噌カツ おすわい ごはん 味噌汁	カツ 油揚げ	わかめ	人参 ミニトマト	大根 きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖	
4	火	麻婆豆腐 焼き餃子 ごはん 味噌汁	木綿豆腐 挽肉 豆腐 油揚げ			しいたけ おろししょうが ニンニク ねぎ もやし	ごはん	
5	水	ハントんライス サラダ 味噌汁	エビフライ 白身魚フライ 油揚げ		トマト	玉ねぎ マッシュルーム ウインナー レタス きゅうり	ごはん 麩	タルタルソース
6	木	白身魚ごま風味焼き しゅうまい ごはん 味噌汁	白身魚 しゅうまい			レタス サニーレタス シメジ	ごはん じゃがいも	ごま
7	金	クリスピーチキン レンコンサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉		にんじん	れんこん 水菜 ねぎ	ごはん	
10	月	豚バラとなすの味噌炒め ポテトサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 ロースハム 豆腐		大葉 ビーマン にんじん	なす 玉ねぎ きゅうり コーン しょうが	ごはん 麩	マヨネーズ
11	火	ビビンバ丼 スープ デザート	豚肉 卵		小松菜 にんじん パプリカ	もやし しめじ エリンギ えのきだけ きくらげ ねぎ	ごはん デザート 春雨	ごま油
12	水	串揚げ もやしのナムル ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐		小松菜 にんじん	きゃべつ レッドきゃべつ 貝割れ大根 もやし きくらげ	ごはん 麩	ごま
13	木	グリルチキン ジャーマンポテト ごはん 味噌汁	鶏肉 ベーコン 豆腐		パセリ(缶)	玉ねぎ サニーレタス しめじ	ごはん フライドポテト	マーガリン
14	金	ミートスパ&月見バーガー	ハンバーグ 卵 挽肉	チーズ 粉チーズ わかめ	にんじん	レタス 玉ねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ	マヨネーズ ごま
18	火	山賊焼き ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 水菜 ねぎ なめこ	ごはん	ごま
19	水	レンコン入りチンジャオロース 小籠包 デザート ごはん 味噌汁	豚肉	わかめ	ピーマン パプリカ	れんこん たけのこ	ごはん デザート じゃがいも	
20	木	サーモンタルタルフライ もやしの中華和え ごはん 味噌汁	鮭 油揚げ		トマト	もやし きゅうり コーン レタス サニーレタス きゃべつ	ごはん	タルタルソース ごま ごま油
21	金	ハンバーグきのこソース チーズサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ たまご ロースハム	チーズ		しめじ エリンギ しいたけ きゅうり レタス	ごはん 麩	マヨネーズ
25	火	シーフードフライ 中華くらげ和え ごはん 味噌汁	白身魚フライ ホタテフライ エビフライ 卵 豆腐	わかめ		きくらげ もやし きゅうり 白菜 ねぎ えのきだけ	ごはん	ごま ごま油
26	水	ポークすき焼き 青菜のなめたけ和え ごはん 味噌汁	豚肉 焼き豆腐 油揚げ		ほうれん草	なめたけ たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん 車麩	
27	木	豆腐チャンプルー 海草サラダ ごはん 味噌汁	木綿豆腐 ロースハム	わかめ	ニラ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ きゃべつ もやし	ごはん	
28	金	和風あんかけオムライス ミニヒレカツ ごはん 味噌汁	ヒレカツ ウインナー オムハット		おくら グリーンピース	きゃべつ マッシュルーム なめこ	ごはん	バター

今月は、各地のメニューを取り入れました。

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