

# 平成30年10月 予定メニュー表

片山学園 レストラン

平成30年10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	月	肉野菜炒め 春巻き ごはん 味噌汁	豚肉 春巻き 卵 豆腐		人参 ミニトマト ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ もやし	ごはん	マヨネーズ
2	火	ホテル風ビーフハンバーグと チキンのラグーデミグラスソー ライス 味噌汁	鶏もも	生クリーム	ブロッコリー 水菜 パプリカ ミニトマト かぼちゃ	かいわれ大根 コーン	じゃがいも ライス	
3	水	ポークすき焼き イモ天 ごはん 味噌汁 フルーツ	豚肉	わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ きゃべつ えのきだけ フルーツ	ごはん 麩 さつまいも	黒胡麻
4	木	エビカツ 煮物 ごはん 味噌汁	エビ ちくわ グリーンピース 油揚げ		にんじん いんげん	きゃべつ たまねぎ ピーマン シメジ レモン レッドきゃべつ ねぎ れんこん たけのこ ごぼう しいたけ	ごはん スパゲティ こんにやく さといも	マヨネーズ マーガリン
5	金	オムハヤシライス 豆苗とツナサラダ ごはん スープ	卵 牛肉 ツナ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ 豆苗	ごはん クルトン	
9	火	クリームシチュー 海鮮フライ ごはん デザート	鶏肉 魚 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム レッドきゃべつ	ごはん じゃがいも	
12	金	テリマヨチキン ジャーマンポテト ごはん 味噌汁	鶏肉 卵 ベーコン	刻みのり 牛乳 チーズ わかめ	グリーンピース にんじん	きゃべつ かいわれ大根 コーン たまねぎ じゃがいも	ごはん マカロニ 麩	マヨネーズ マーガリン
15	月	焼きそば&お好み棒 味噌汁 ごはん フルーツ	豚肉	青のり	にんじん	もやし たまねぎ しめじ フルーツ	ごはん 焼きそば	マヨネーズ
16	火	とんかつ選べるソース 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	豚肉 卵	刻みのり	水菜 ミニトマト	きゃべつ レタス かいわれ大根 たまねぎ	ごはん	
17	水	白身魚甘味噌焼き れんこんはさみ揚げ わかめごはん 味噌汁 デザート	あじ 油揚げ	わかめ	にんじん 小松菜 ミニトマト	れんこん きゃべつ	ごはん じゃがいも さといも デザート	
18	木	カレーうどん エビ団子 人参とセロリの炒め物 ごはん	豚肉 エビ 卵		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ れんこん セロリ	ごはん	
19	金	秋鮭のちゃんちゃん焼き 柿の白和え かきたま汁 ごはん モンブラン	鮭 豆腐 卵		にんじん	たまねぎ きゃべつ しめじ 柿 ねぎ	ごはん モンブラン	すりごま
22	月	豚肉のピネガー風味 天ぷら ごはん 味噌汁 フルーツ	豚肉 卵 ちくわ	わかめ	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ にんにく レタス フルーツ	ごはん さつまいも	バター
23	火	チキンハーブソテー コロッケ ごはん スープ	鶏肉 ベーコン		にんじん グリーンピース	レモン コーン たまねぎ きゃべつ レッドきゃべつ	ごはん スパゲティ じゃがいも	
24	水	肉豆腐 鶏天 ごはん 味噌汁	牛肉 木綿豆腐 鶏肉 厚揚げ		パプリカ	たまねぎ わけぎ 生姜 にんにく サニーレタス レタス もやし	ごはん	
25	木	チーズインメンチカツ 春雨とベーコンの炒め ごはん 味噌汁	豚ひき肉 ベーコン 油揚げ		かぼちゃ にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ サニーレタス コーン たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん 春雨	マヨネーズ マーガリン
26	金	ドライカレー キャベツサラダ スープ デザート	牛挽肉		にんじん とうがらし パセリ ミニトマト	セロリ たまねぎ にんにく きゃべつ サニーレタス レッドきゃべつ しめじ コーン	ごはん デザート	
29	月	チキンチリソース 青菜の中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉 焼売	わかめ	小松菜 にんじん	きゃべつ レッドきゃべつ コーン れんこん きくらげ	ごはん 春雨 麩	いりごま
30	火	豚生姜焼き丼 ごま和え すまし汁	豚肉 卵 豆腐 かまぼこ		小松菜 にんじん	ねぎ 生姜 もやし	ごはん	黒胡麻
31	水	焼肉のコチュジャン風味 ニラとちくわのさっと煮 ごはん 味噌汁	牛カルビ	わかめ	にんじん	ねぎ りんご だいこん	ごはん 麩	いりごま

※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な特徴（働き）により、6つの食品群に分けています。

10月になり、秋の深まりを感じる季節となりました。  
実りの秋、食欲の秋  
今月は、そんな旬の食材を使ったメニューです。