

# 平成30年11月 予定メニュー表

片山学園レストラン

平成30年11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	木	かつおフライ 春雨マヨネーズサラダ じゃがいもと玉葱スープ ごはん	かつお 卵 ロースハム	わかめ	にんじん	にんにく レタス レモン きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも 春雨	マヨネーズ
2	金	ソーセージと法蓮草のキッシュ ささみ辛子和え ゴボウサラダ 味噌汁 ごはん	魚肉ソーセージ 卵 ささみ	牛乳 生クリーム バター わかめ	ほうれん草 にんじん	きゅうり ごぼう	ごはん 麩	
5	月	カツ丼 高野豆腐としいたけの含め煮 きゃべつのしそ風味 味噌汁 ごはん	豚肉 卵 高野豆腐	わかめ	三つ葉 えんどう	たまねぎ しいたけ きゃべつ	ごはん	
6	火	具いっばいのツナたま風 きんぴらごぼう 大根と揚げの味噌汁 ごはん	卵 ツナ 鶏肉 油揚げ		ねぎ オクラ トマト にんじん	しょうが ごぼう だいこん	ごはん	
7	水	トンテキ きゅうりの酢の物 野菜スープ ごはん	豚肉	わかめ	かいわれ大根 トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり だいこん コーン	ごはん	
8	木	あじのフライ 大学芋 豚汁 ごはん	あじ 卵 豚肉		にんじん ミニトマト	たまねぎ レモン きゃべつ	ごはん さつまいも さつまいも	ごま
9	金	タンドリーチキン 青菜とひじきの胡麻和え かぶのスープ ごはん	鶏肉 ソーセージ	ヨーグルト ひじき 牛乳	サニーレタス トマト えんどう ほうれん草 にんじん	たまねぎ レモン きゅうり えのき かぶ	ごはん	ごま バター
12	月	豚肉と大根の辛口煮 きゅうりとみかんの酢の物 味噌汁 かやくごはん デザート	鶏肉 豚肉 豆腐	わかめ	にんじん 三つ葉 ねぎ	ごぼう しいたけ だいこん きゅうり みかん えのき	ごはん こんにゃく 春雨 カステラ	
13	火	甘辛唐揚げ しめじの和え物 なすとかぼちゃの味噌汁 ごはん	鶏肉 ちくわ 油揚げ		チンゲン菜 にんじん かぼちゃ	にんにく きゃべつ きゅうり しめじ コーン たまねぎ なす	ごはん	
14	水	鮭の和風ステーキ にんじんとじゃがいものソテー きのこ野菜のマリネ 味噌汁 ごはん	鮭	わかめ	あさつき ブロッコリー にんじん パプリカ ピーマン	だいこん シメジ えのき にんにく たまねぎ レモン	ごはん じゃがいも 麩	マーガリン
15	木	豚肉の竜田揚げ 洋風卵とじ きゃべつとりんごのサラダ コーンスープ	豚肉 卵		グリーンピース	しょうが きゃべつ レタス りんご とうもろこし たまねぎ	ごはん マカロニ	マーガリン マヨネーズ
16	金	鶏肉のクリームシチュー 里芋とこんにゃくの味噌煮 スパゲティサラダ ごはん	鶏肉 ちくわ かにかま 卵		にんじん グリーンピース いんげん	マッシュルーム きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく さといも スパゲティ	マヨネーズ
19	月	豚肉とブロッコリーの辛み炒め 豆腐と高菜漬の胡麻和え スープ ごはん	豚肉 豆腐		ブロッコリー パプリカ	しょうが にんにく 白ねぎ れんこん しいたけ	ごはん	ごま
20	火	鶏唐揚げのトッピングソース 中華クラゲ和え おくらとなめこの味噌汁 ごはん	鶏肉 中華クラゲ	わかめ	サニーレタス にんじん	きゃべつ もやし きゅうり おくら なめこ		
21	水	豚ロースの黒胡椒風味 わかめのわさび和え かぶの味噌汁 ごはん	豚肉 ちくわ	わかめ	青じそ にんじん	しょうが きゃべつ かぶ きゅうり	ごはん	
22	木	白身魚の卵とじ ウィンナーと法蓮草のソテー けんちん汁 ごはん	白身魚 卵 豆腐 ウィンナー 鶏肉		三つ葉 ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも	
30	水	豚肉のすき焼き きゃべつとかにかまのソテー 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉 焼き豆腐 かにかま 油揚げ		ねぎ にんじん	はくさい きゃべつ たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん しらたき 麩	

※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。

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。  
あったかい食事で、体を温めてください。

