

平成30年12月 予定メニュー表

片山学園 レストラン

平成30年12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	鶏の照り焼き 和風コールスロー ごはん 味噌汁	鶏肉		サニーレタス にんじん 小松菜	きゃべつ レモン なめこ	ごはん	ごま油
4	火	海鮮中華炒め しらすがけアスパラ焼き ごはん 味噌汁	えびいかあさり 豚肉 しらす 豆腐		にんじん いんげん 水菜 アスパラ	たまねぎ 白菜 マッシュルーム たけのこ ヤングコーン	ごはん	ごま油
5	水	たらのチリソース スパゲティサラダ ごはん スープ	たら かにかま ウィンナー たまご		にんじん	たまねぎ じゃがいも レタス	ごはん スパゲティ	マヨネーズ
6	木	イタリアンハンバーグ 人参のハニーマスタードマリネ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ		オクラ にんじん	じゃがいも レーズン しろねぎ えのき	ごはん	
7	金	ブルコギ 白身フライ ごはん 味噌汁	牛肉 白身魚	わかめ	ピーマン にんじん	きゃべつ たまねぎ しめじ レッドきゃべつ	ごはん 麩	ごま
10	月	鶏唐揚げ 酢の物 ごはん 中華スープ	鶏肉 かにかま たまご	もずく	にら にんじん 水菜	たまねぎ きゃべつ じゃがいも えのき	ごはん	ごま
11	火	豚すき焼き 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし	こんにゃく ごはん 麩	ごま
12	水	チキンかつ 小松菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	水菜 ミニトマト 小松菜 にんじん	きゃべつ しめじ しょうが	ごはん スパゲティ	
13	木	鯖のパン粉焼き さつまいもとツナのマヨ焼き ごはん すまし汁	さば たまご ツナ かまぼこ		えんどう 三つ葉 にんじん パプリカ	レタス たまねぎ	ごはん パン粉 さつまいも	マヨネーズ
14	金	ヤンニョムチキン ビーフン炒め ごはん 味噌汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ		にんじん ねぎ ほうれん草	レタス たけのこ きくらげ	ごはん ビーフン	ごま
17	月	鶏肉味噌づけ焼き シーザーサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ たまご	わかめ	水菜 ミニトマト サニーレタス	きゃべつ かいわれ大根	ごはん	

※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。

今年もあとひと月で終わりです。

今月は、風邪予防の食材を多く使っています。