

平成31年1月 予定メニュー表

片山学園 レストラン

平成31年1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
7	月	タンドリーチキン 白菜のごま和え 味噌汁 デザート	鶏肉 桜えび 油揚げ	わかめ ヨーグルト	サニーレタス トマト にんじん	たまねぎ レモン きゅうり じゃがいも 白菜	ごはん デザート	ごま
8	火	えびかつ 大根と人参の炒めなます ごはん 味噌汁	えび 卵 油揚げ		にんじん きゃべつ レッドきゃべつ レモン だいこん しいたけ はくさい	スパゲティ ごはん	マヨネーズ ごま	
9	水	カルボナーラ メンチカツ ロールパン ツナサラダ	ベーコン メンチカツ ツナ		サニーレタス たまねぎ マッシュルーム きゃべつ レタス コーン	スパゲティ ロールパン		
10	木	オムハヤシライス きゅうりの中華和え スープ フルーツ	牛肉 たまご かにかま	わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり フルーツ マッシュルーム しょうが	ごはん		
11	金	焼肉 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	牛肉 豆腐 かに焼売		パプリカ にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ コーン きゅうり	ごはん マカロニ	マヨネーズ	
15	火	鶏肉の味噌漬け焼き 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ	わかめ	サニーレタス ミニトマト きゃべつ かいわれ大根	ごはん		
16	水	シーフードフリット ウィンナーとじゃがいものカレーソテー ごはん スープ デザート	白身魚 いか ウィンナー	わかめ	パプリカ ピーマン きゃべつ かいわれ大根 えのき	スパゲティ ごはん デザート じゃがいも	マヨネーズ	
17	木	パイ入り酢豚 春巻き ごはん 味噌汁	豚肉 春巻き	わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ パナップル きゃべつ しめじ コーン しょうが かいわれ大根	ごはん		
18	金	ハンバーガー サラダ お好みジュース	ハンバーガー たまご		トマト ブロッコリー にんじん レタス たまねぎ じゃがいも コーン	パンズ	マヨネーズ	
21	月	串揚げ もやしのナムル ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ		小松菜 にんじん おくら きゃべつ レッドきゃべつ かいわれ大根 もやし きくらげ	ごはん	ごま	
22	火	バラエティ唐揚げ 白和え ごはん 味噌汁	鶏肉 たまご 豆腐 さつまあげ	わかめ ひじき	サニーレタス かぼちゃ にんじん ほうれん草 きゃべつ レーズン しいたけ はくさい	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	
23	水	フィッシュ&チップス ほうれん草とベーコンのバターソテー ごはん スープ	白身魚 ベーコン		ほうれん草 サニーレタス にんじん レモン コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも	バター マヨネーズ	
24	木	豚肉の生姜焼き 中華くらげ和え ごはん 味噌汁	豚肉 たまご ちくわ 油揚げ 中華クラゲ		ミニトマト にんじん 小松菜 たまねぎ きゃべつ かいわれ大根 もやし	ごはん		
25	金	麻婆豆腐 ハムエッグフライ ごはん 味噌汁	豆腐 豚肉 ハム たまご		サニーレタス にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく かいわれ大根 しめじ	ごはん じゃがいも		
28	月	さばカレー風味揚げ ベーコンサラダ ごはん 味噌汁 デザート	さば ベーコン	わかめ	ブロッコリー レタス かいわれ大根 しめじ	ごはん デザート じゃがいも	マヨネーズ	
29	火	トンテキ 春雨サラダ ごはん 味噌汁 デザート	豚肉 かにかま 油揚げ	わかめ	トマト ほうれん草 きゃべつ にんにく きゅうり	ごはん 春雨 デザート	マヨネーズ	
30	水	チキンピカタ コロッケ ごはん スープ	鶏肉 たまご コロッケ ツナ	チーズ	ブロッコリー パプリカ ほうれん草 しめじ きゃべつ レッドきゃべつ たまねぎ コーン	ごはん	マーガリン	
31	木	デミグラスハンバーグ 温豆腐 ごはん 味噌汁	ハンバーグ 豆腐		小松菜 にんじん ほうれん草 ねぎ しょうが えのき	ごはん じゃがいも	バター	

※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。

ビタミンAが豊富な冬野菜とビタミンCが豊富な果物をたくさん食べて、風邪やインフルエンザなどのウィルスに負けない体をつくってください。