

平成31年2月 予定メニュー表

片山学園 レストラン

平成31年2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	金	ナポリタン ミニとんかつ パン デザート	ウィンナー とんかつ		ピーマン サニーレタ かいわれ大根	たまねぎ きゃべつ	ナポリタン パン デザート	マーガリン
4	月	レモンバジルチキン 田楽 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐	わかめ	サニーレタス ミニトマト	きゃべつ なす 白菜	ごはん こんにやく	ごま
5	火	とんかつお好みソース しらたきと豚挽き肉の炒め物 ごはん 味噌汁	とんかつ 豚ひき肉 厚揚げ		サニーレタス にんじん	きゃべつ だいこん きゅうり コーン 白菜	ごはん しらたき 麩 マカロニ	マヨネーズ
6	水	シーフードフライ おでん風煮物 ごはん 味噌汁	えび いか 卵 白身魚 はんぺん いか ちくわ ベーコン 豆腐	わかめ チーズ	水菜	きゃべつ たまねぎ	ごはん スパゲティ こんにやく	
7	木	回鍋肉 中華セット ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐 鶏肉 春巻き 焼売		にんじん ピーマン ねぎ かいわれ大根	きゃべつ たけのこ	ごはん デザート	
8	金	チキンカツ 小松菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	鶏肉 たらこ 豆腐	わかめ	水菜 にんじん 小松菜 ミニトマト	きゃべつ しめじ しょうが	ごはん スパゲティ	
12	火	鶏唐揚げ ベーコンサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ベーコン	わかめ	水菜 にんじん かいわれ大根 ねぎ	レモン きゃべつ たまねぎ	ごはん スパゲティ	
13	水	ミルフィーユカツ なす味噌炒め ごはん 味噌汁	豚肉 いか ベーコン ちくわ 油揚げ		水菜 にんじん ピーマン ほうれん草	なす たまねぎ きゃべつ	ごはん マカロニ	
14	木	バレンタインコロッセ 豆腐チャンプルー ごはん 味噌汁 チョコケーキ	鶏肉 卵 豆腐 ベーコン		かいわれ大根 にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ	ごはん じゃがいも チョコケーキ	
15	金	白身魚カレーフリット 酢の物 ごはん 味噌汁 デザート	白身魚 かにかま ウィンナー	わかめ	ブロッコリー	きゃべつ もやし たまねぎ しめじ	ごはん デザート	
18	月	ポークジンジャー いかと野菜の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 いか 油揚げ	わかめ	水菜 パプリカ いんげん にんじん	たまねぎ きゃべつ だいこん	ごはん じゃがいも さといも	
19	火	てりやきハンバーグ ツナサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ベーコン ツナ 卵		サニーレタス ほうれん草	きゃべつ たまねぎ コーン えのき しめじ もやし	ごはん じゃがいも	マーガリン
20	水	きのこ入りチンジャオロース メンチカツ ごはん スープ	豚肉 メンチカツ 豆腐		ピーマン パプリカ にんじん ねぎ	たけのこ しめじ エリンギ きゃべつ	ごはん	
26	火	ハンバーグハヤシライス サーモンタルタルフライ ヨーグルト	牛肉 ハンバーグ	ヨーグルト	水菜 にんじん	たまねぎ マッシュルーム レタス	ごはん	
27	水	麻婆豆腐 春巻き&餃子 ごはん 味噌汁	豆腐 豚ひき肉 春巻き 餃子		にんじん ほうれん草 ねぎ	たけのこ しいたけ たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく	ごはん 麩 デザート	
28	木	ハーブチキンサルサソース 春雨サラダ ごはん コーンスープ	鶏肉 ロースハム		サニーレタス パプリカ にんじん	きゃべつ コーン きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも 春雨	マヨネーズ

※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。

一年でいちばん寒く、体調を崩しやすい季節となりました。偏った食事では、風邪をひきやすくな