

2020年2月 予定メニュー表

片山学園 レストラン

2020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
3	月	恵方巻き 肉じゃが 味噌汁	卵 かにかま 豚肉		小松菜 にんじん きぬさや	きゅうり たまねぎ こんにゃく だいこん	米 じゃがいも	
4	火	ミートスパゲティ チキン&ポテ サラダ パケッ	鶏肉 挽肉	チーズ	にんじん トマト サニーレタス	たまねぎ きゃべつ	パケッ じゃがいも	
5	木	ポークジンジャー 中華風春雨サラダ ごはん 味噌汁	豚肉 ロースハム 卵 豆腐		ほうれん草 水菜 赤パブリカ にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも	ごま
6	木	油淋鶏 麻婆なす ごはん 味噌汁	鶏肉 卵 挽肉 油揚げ		赤パブリカ	きゃべつ きゅうり ねぎ たまねぎ なす だいこん	米	
7	金	さばのカレー風味焼き グリルチキンサラダ ごはん スープ ミニシュークリーム	さば ウィンナー 鶏肉	わかめ	赤パブリカ ピーマン サニーレタス	レタス レッドきゃべつ たまねぎ コーン	米 スパゲティ	
10	月	フィッシュ&チップス マカロニサラダ ごはん スープ アップル&ピーチケーキ	白身魚	わかめ	サニーレタス にんじん	きゃべつ レモン コーン だいこん	米 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ
12	水	てりやきチキン ちくわと大根の煮物 ごはん スープ	鶏肉 ちくわ		かいわれ大根 にんじん 小葱	生姜 たまねぎ だいこん コーン	米 スパゲティ	ごま
13	水	肉野菜炒め 焼売 ごはん 中華スープ 杏仁豆腐	豚肉 焼売	わかめ	にんじん ピーマン 赤パブリカ	きゃべつ たまねぎ ねぎ	米 春雨	
14	金	バレンタインコロッセ スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 チョコケーキ	コロッセ 卵 かにかま		かいわれ大根 にんじん	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	米 じゃがいも	マヨネーズ
17	月	チキンカツおろしぼん酢 小松菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 たらこ	わかめ	小松菜 ミニ葱 水菜 にんじん ミニトマト	だいこん きゃべつ しめじ 生姜	米 スパゲティ	
18	火	ホキムニエル&ベーコングラタン メンチカツ ごはん スープ プリン	ホキ ベーコン メンチカツ	チーズ 牛乳	水菜 にんじん	たまねぎ コーン レタス きゃべつ たまねぎ	米 じゃがいも マカロニ	バター
19	水	麻婆豆腐 炙り焼きチキン ごはん 味噌汁	豆腐 挽肉 鶏肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ ねぎ きゃべつ	米 麩	
20	木	チンジャオロース 焼き餃子 ごはん 中華スープ 杏仁豆腐	豚肉 餃子	わかめ	にんじん パブリカ赤 かいわれ大根	きゃべつ たまねぎ ピーマン コーン たけのこ	米	
21	金	鶏肉のチリマヨソース 青菜と切干大根のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ かつおぶし		小松菜 にんじん	切干大根 レタス たまねぎ	米 麩 焼きそば	マヨネーズ
25	火	韓国風肉じゃが 春巻き ごはん 味噌汁	豚肉 春巻き 豆腐		にんじん	にんにく ねぎ きゃべつ レッドきゃべつ しめじ	米 こんにゃく じゃがいも	
26	水	手作り鶏唐揚げ レンコン甘辛煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	わかめ	かいわれ大根 ミニトマト にんじん	しょうが にんにく きゃべつ レモン れんこん	米 じゃがいも	ごま
27	木	トマト煮込みハンバーグ 巾着煮 ごはん 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ	わかめ	サニーレタス パブリカ赤 いんげん にんじん	たまねぎ きゃべつ しめじ 白菜	米 じゃがいも	
28	金	サーモンとチキンのピザ風焼き こんにゃくの炒め煮 わかめごはん 味噌汁 フルーツ	鮭 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	わかめ チーズ	ピーマン パブリカ赤 にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ パブリカ黄 フルーツ	米 里芋 こんにゃく	

※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。

※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。

今月は、節分・バレンタインディと催し献立を設定しております。
また、一年で一番寒い季節です。
体調管理を調べて、風邪に負けない体を作ってください。