

2020年10月 予定昼メニュー表

片山学園 レストラン
2020年10月

日	曜日	献立名	使用している食品					
			赤 体をつくるもの		緑 体の糖子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	金	スバグティミートソース イカフライサラダ パン	合い挽き肉 イカフライ	粉チーズ	トマトソース ミニトマト	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ	スバグティ パン	オリーブ油
2	土	すき焼き 秋野菜天ぷら ごはん 味噌汁 シュークリーム	豚肉 焼豆腐	わかめ		たまねぎ ごぼう 白菜 さつまい エリンギ 蓮根 エノキタケ	ごはん 天ぷら粉 こんにゃく 車麩 砂糖 シュークリーム	油
5	月	サーモンフライ&ホタテフライ 巾着とだけのご煮 ごはん 味噌汁	サーモンフライ ホタテフライ ハム 油揚げ	わかめ	人参 きぬさや	きゃべつ レモン サニーレタス きゅうり だけのこ えのきだけ	ごはん マカロニ	油 タルタルソース マヨネーズ
6	火	テリマヨチキン 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ハム 卵 油揚げ		貝割大根	きゃべつ レッドきゃべつ きゅうり 大根	ごはん フライドポテト 春雨 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ
9	金	ホークパン粉焼き タラモサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 卵 ウインナー たらこ	わかめ	パセリ ピーマン	たまねぎ きゃべつ サニーレタス きゅうり	ごはん スバグティ じゃがいも 麩	オリーブ油 マヨネーズ
12	月	オムライスWソース フライドチキン スープ	ウインナー 卵 フライドチキン	牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン	ごはん	油 マーガリン
13	火	白身魚のレモン焼き ミニメンチカツ ごはん 味噌汁 ショートケーキ	ホキ メンチカツ		プロッコリー 貝割大根	レモン きゃべつ たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん パンネ さつまい ショートケーキ	油 オリーブ油
14	水	豚鍋肉 焼き餃子 ごはん 味噌汁	豚肉 餃子 豆腐		ピーマン 赤パプリカ	きゃべつ 竹の子 レタス レッドきゃべつ ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま油 ごま
15	木	若鶏の山椒焼き 田楽 ごはん 味噌汁	鶏肉 焼豆腐 油揚げ	わかめ	ミニトマト	きゃべつ サニーレタス 大根	ごはん じゃがいも 里芋 こんにゃく 片栗粉 砂糖	油
16	金	豚肉の好み焼き風 ビーフン炒め ごはん 味噌汁	豚肉 卵 厚揚げ	青のり	人参 ピーマン	きゃべつ レッドきゃべつ しいたけ なす	ごはん ビーフン 砂糖	ごま油 マヨネーズ
19	月	味噌かつ オクラとなすのめんつゆ和え ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐		人参 オクラ かぼちゃ 貝割大根	きゃべつ なす ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖	油
20	火	煮込みハンバーグ ツナサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ	わかめ	人参 プロッコリー ほうれん草	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	ごはん スバグティ	マーガリン
21	水	秋野菜の酢鶏 イカ焼売 ごはん 味噌汁	鶏肉 イカ焼売 油揚げ		人参 ピーマン	たまねぎ しめじ れんこん きゃべつ もやし ぜんまい だけのこ	ごはん さつまい 片栗粉	油
22	木	タラのマヨネーズ焼き がんもどきの煮物 たきこみごはん 味噌汁 ワッフル	たら がんもどき 鶏肉	青のり	水菜 人参 きぬさや	きゃべつ たまねぎ 大根 えのきだけ だけのこ ごぼう	ごはん ワッフル	マヨネーズ
23	金	タンドリーチキン ポテトとほうれん草のバター炒め ごはん スープ	鶏肉 ベーコン		プロッコリー 人参 ほうれん草	サニーレタス カリフラワー たまねぎ	ごはん じゃが芋	油 バター
26	月	麻婆豆腐 ハンパング ごはん ワンタンスープ	豚肉 豆腐		ミニトマト	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	ごはん 片栗粉 ワンタン	ごま油 ごま
27	火	さばフリッターチリソース 卵とさくらげの炒め ごはん 味噌汁 マンゴープリン	さば 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	貝割大根 人参 小松菜	きゃべつ さくらげ たまねぎ えのきだけ マンゴー	ごはん フリッター粉 じゃがいも	油 ごま油
28	水	豚肉の醤油焼 ミニ焼うどん ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐	わかめ	貝割大根 赤パプリカ 人参	きゃべつ たまねぎ しめじ	ごはん さつまい	油
29	木	チキン南蛮 厚揚げと青菜の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 厚揚げ 卵		小松菜 人参	きゃべつ サニーレタス レモン たまねぎ	ごはん 里芋	油 マヨネーズ
30	金	フルコギ温玉添え ワカメサラダ ごはん 味噌汁	牛肉 卵 ちくわ 油揚げ	わかめ	ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゃべつ レタス ねぎ	ごはん	ごま油

※主な食材料名は食品の栄養的特徴(働き)により、6つの食品群に分けています。

※食材の割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。

たくさんご利用をお待ちしております。