

2021年1月 予定昼メニュー表

片山学園 レストラン

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	木	チキン南蛮 ひじきの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆水煮 さつまあげ 油揚げ	ひじき	赤パプリカ 人参	生姜 たまねぎ きゅうり きゃべつ サニーレタス 白菜 コーン	ごはん スバグティ 片栗粉 こんにゃく	油 マヨネーズ
12	火	白身魚の天ぷらチリソース 麻婆春雨 ごはん 味噌汁 白玉ぜんざい	ホキ 豚肉 油揚げ		さやいんげん 水菜 人参	きゃべつ たけのこ れんこん きくらげ ねぎ	ごはん 白玉 春雨 小豆 天ぷら粉 じゃがいも	油 マヨネーズ
13	水	照り玉ハンバーグ もずく酢 ごはん 味噌汁	ハンバーグ 卵	もずく	ほうれん草	きゃべつ サニーレタス レッドきゃべつ きゅうり 生姜 えのきたけ	ごはん ハッシュドポテト	
14	木	カルボナーラ グリルチキン パン	ベーコン グリルチキン		貝割大根	たまねぎ しめじ きゃべつ	スバグティ パン ジャム	マーガリン
18	月	麻婆豆腐 春巻き ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐 春巻き 油揚げ	わかめ	ミニトマト	生姜 にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ きゃべつ しめじ	ごはん 片栗粉	油 ごま油
19	火	チキンチーズ大葉巻きフライ 青菜とツナの昆布和え ごはん 味噌汁	チキンチーズ大葉巻き ロースハム ツナ 油揚げ	さざなみ	ピーマン 貝割大根 小松菜 人参	たまねぎ きゃべつ もやし 大根	ごはん スバグティ	油
20	水	厚揚げと牛肉の中華炒め 大根の梅肉和え ごはん スープ	牛肉 厚揚げ ちくわ たこつみれ	のり	人参 スナップえんどう	きゃべつ たまねぎ 竹の子 大根 きゅうり 梅干し ねぎ	ごはん	油
21	木	サーモンエッグマヨ焼き 筑前煮 山菜ちらし 味噌汁 みかんゼリー	鮭 卵 ウインナー 鶏肉 油揚げ		水菜 人参 さやえんどう ほうれん草	たまねぎ レタス 竹の子 ごぼう わらび えのきたけ きくらげ ぜんまい	ごはん こんにゃく	ごま油 マヨネーズ
22	金	オムライス イカ&ホタテフライ クリームスープ	ウインナー 卵 ベーコン イカフライ ホタテフライ	牛乳	人参	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ しめじ maidake しいたけ コーン	ごはん 小麦粉	油 マーガリン
25	月	肉豆腐 天ぷら ごはん 味噌汁	豚肉 焼豆腐 ちくわ天 油揚げ		さやいんげん	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	ごはん こんにゃく さつま芋 天ぷら粉	油
26	火	ミックスグリル きのこキッシュ ごはん トマトスープ	ホキ ハンバーグ ウインナー		ほうれん草 人参 トマト	しめじ きゃべつ レッドきゃべつ たまねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	マーガリン
27	水	若鶏の醤油靴唐揚げ ねばねば野菜のボン酢和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	水菜 モロヘイヤ オクラ	きゃべつ オレンジ なめこ なす	ごはん	油
28	木	豚肉のお好み焼き風 ゆず田楽 ごはん 味噌汁	豚肉 厚揚げ	のり わかめ		きゃべつ サニーレタス 大根 ゆず たまねぎ	ごはん こんにゃく	マヨネーズ
29	金	八宝菜 中華セット ごはん スープ	豚肉 鶏肉 イカ 帆立 うずら卵		人参 小松菜	白菜 たまねぎ 竹の子 きくらげ きゃべつ 生姜 しいたけ ねぎ	ごはん 焼きそば	油 ごま油

新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう

*1月の食文化*1/7七草がゆ 1/11鏡開き 1/15小正月

12日の定食デザートは白玉ぜんざいです。

※主な食材料名は食品の栄養的特徴（動き）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。