



予定献立表



2018年

エムエフエス(株)室戸店

7月	1・5・9・13・17・21・25・29	2・6・10・14・18・22・26・30	3・7・11・15・19・23・27・31	4・8・12・16・20・24・28
8月	2・6・10・14・18・22・26・30	3・7・11・15・19・23・27・31	4・8・12・16・20・24・28	1・5・9・13・17・21・25・29
9月	3・7・11・15・19・23・27	4・8・12・16・20・24・28	1・5・9・13・17・21・25・29	2・6・10・14・18・22・26・30
朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	パン	パン	パン	パン
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
おかず	小あじの南蛮漬け	きびなごの唐揚げ	さんまの生姜煮	竹輪の照り煮
	オムレツ	高野豆腐の卵とじ	ほうれん草オムレツ	ゆで卵
	ひじきと大豆の煮物	ミートボール塩だれ	きんぴらごぼう	人参しりしり
	きゅうりとわかめの酢の物	玉ねぎマリネ	オクラのゆず醤油和え	パンプキンサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品A	小梅	小梅	小梅	小梅
	漬物	漬物	漬物	漬物
	納豆	納豆	納豆	納豆
	ふりかけ(さかな)	ふりかけ(さかな)	ふりかけ(さかな)	ふりかけ(さかな)
	味付けのり	味付けのり	味付けのり	味付けのり
嗜好品B	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン
	ジャム・マーマレード	ジャム・マーマレード	ジャム・マーマレード	ジャム・マーマレード
飲物	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー
	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶
昼食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
麺類	ぶっかけうどん	皿うどん	そうめん	冷やし中華
おかず	さんまのおろし掛け	赤魚の柚子みそ焼き	さばの青しそ焼き	カレイのトマトソース掛け
	中華春巻	キャベツメンチカツ	麻婆豆腐	五目豆煮
	豚大根煮	炒り豆腐	チキンカツ	フライドポテト
	ピピンパ野菜炒め	しょうが天煮	ブロッコリーカニカマあん	小松菜のツナあえ
	レンコンサラダ	こんにゃくサラダ	人参グラッセ	コーンと枝豆のサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物
	ふりかけ(やさい)	ふりかけ(やさい)	ふりかけ(やさい)	ふりかけ(やさい)
飲物	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー
	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶
夕食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ゆかりごはん	赤かぶ青菜ごはん	ピピンパごはん	枝豆わかめごはん
汁物	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	すまし汁
おかず	ササミしそ巻きフライ	フライドポテト	あんかけミートボール	中華ポテト
	わかさぎのエスカベッシュ	鶏のボン酢がけ	あじフライ	鶏のパンパンジー風
	ナポリタンスパゲティ	焼きビーフン	冷製パスタ	ペンネアラビアータ
	スチームベジタブル	そら豆	ゴーヤチャンプル	がんもとふき煮
	オクラのゴマ和え	ナスのたたき	キャベツのゆかり和え	春雨の中華和え
	豆腐サラダ	水菜のパリパリサラダ	切干大根サラダ	トマトサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物
飲物	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー	牛乳・コーヒー
	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶

地元の食材を使用しています
季節の食材
郷土料理

食材の都合によりメニューが変更される場合があります
当店のお米は高知県産を中心に使用しています