

予定献立表

2018年

エムエフエス(株)室戸店

10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
11月	2・6・10・14・18・22・26・30	3・7・11・15・19・23・27	4・8・12・16・20・24・28	1・5・9・13・17・21・25・29
12月	4・8・12・16・20・24・28	1・5・9・13・17・21・25	2・6・10・14・18・22・26	3・7・11・15・19・23・27
朝食	献立No.1			
主食	ご飯			
	パン			
汁物	味噌汁			
おかず	小あじの中華和え	きびなごの唐揚げ	さんまの生姜煮	竹輪の照り煮
	ほうれん草オムレツ	高野豆腐の卵とし	オムレツ	ゆで卵
	ひじきと大豆の煮物	鉄火ごぼう	大根味噌煮	きんぴらごぼう
	いんげんのごま和え	オクラのゆず醤油和え	玉ねぎマリネ	マカロニサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	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	乳飲料・コーヒー	乳飲料・コーヒー	乳飲料・コーヒー	乳飲料・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			
主食	ご飯			
麺類	とんこつ春雨	しょうゆラーメン	皿うどん	カレーうどん
おかず	さんまのおろし掛け	赤魚の柚子みそ焼き	さばの照り焼き	アジのトマトソース掛け
	カレーコロッケ	中華春巻	しゅうまい	高野豆腐の煮物
	豚大根煮	炒り豆腐	いも天	フライドポテト
	ビビンバ野菜炒め	しょうが天煮	人参グラッセ	小松菜のツナあえ
	レンコンサラダ	こんにゃくサラダ	コーンと枝豆のサラダ	ブロッコリーサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	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	乳飲料・コーヒー	乳飲料・コーヒー	乳飲料・コーヒー	乳飲料・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			
主食	ご飯			
汁物	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	すまし汁
	畑のお肉ピリ辛あんかけ	煮込みハンバーグ	ミートボール塩だれ	メンチカツ
おかず	わかさぎのエスカベッシュ	フライドポテト	コロッケ	さんまの味噌煮
	ナポリタンスパゲティ	焼きビーフン	焼きそば	ペネアラビアータ
	スチームベジタブル	人参しりしり	冬瓜の煮物	がんもの煮物
	さつまいものレモン煮	ナスのたたき	キャベツのゆかり和え	春雨のゆず風味和え
	大根たくあんサラダ	コーンサラダ	切干大根サラダ	さつまいもサラダ
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	デザート	フルーツゼリー		
嗜好品	漬物			
飲物	乳飲料・コーヒー	乳飲料・コーヒー	乳飲料・コーヒー	乳飲料・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