

# 予定献立表

2019年

エムエフエス(株)室戸店

1月	4・8・12・16・20・24・28	5・9・13・17・21・25・29	6・10・14・18・22・26・30	7・11・15・19・23・27・31
2月	1・5・9・13・17・21・25	2・6・10・14・18・22・26	3・7・11・15・19・23・27	4・8・12・16・20・24・28
3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
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	きびなごの唐揚げ	小あじの中華和え	さんまの生姜煮	竹輪の照り煮
	オムレツ	高野豆腐の卵とし	厚焼きたまご	チキンボール
	大根味噌煮	れんこんきんぴら	鉄火ごぼう	ひじきと大豆の煮物
	さつまいもサラダ	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
	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	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	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	麺類	みそラーメン	とろろうどん	しょうゆラーメン
おかず	さんまの塩焼き	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
	中華春巻	ミートボール塩だれ	コーンコロケ	鶏のバンバンジー風
	炒り豆腐	ツナじゃがいも	しょうが天煮	フライドポテト
	白菜キムチ	ピリ辛こんにゃく	小松菜のおひたし	人参しりしり
	レンコンサラダ	ブロッコリーサラダ	大根たくあんサラダ	春雨ゆず風味サラダ
	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	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	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	わかめごはん	トマトリゾット	大豆そぼろごはん	ゆかりごはん
汁物	すまし汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ
おかず	煮込みハンバーグ	大豆ミートカレー味	チキンカツ	畑のお肉ピリ辛あんかけ
	コロケ	フライドポテト	高野豆腐の煮物	わかさぎのエスカベッシュ
	ナポリタンスパゲティ	パスタ焼きそば	ペンネアラビアータ	焼きビーフン
	ナスのたたき	湯豆腐	さつまいものレモン煮	こんにゃくの土佐煮
	キャベツの塩昆布和え	白菜のゆかり和え	もやしとわかめの中華和え	小松菜のごま和え
	カリフォルニアサラダ	コーンと枝豆のサラダ	水菜サラダ	切干大根サラダ
	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	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**