

予定献立表

2019年

エムエフエス(株)室戸店

| | | | | |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4月 | 1・5・9・13・17・21・25・29 | 2・6・10・14・18・22・26・30 | 3・7・11・15・19・23・27 | 4・8・12・16・20・24・28 |
| 5月 | 3・7・11・15・19・23・27・31 | 4・8・12・16・20・24・28 | 1・5・9・13・17・21・25・29 | 2・6・10・14・18・22・26・30 |
| 6月 | 4・8・12・16・20・24・28 | 1・5・9・13・17・21・25・29 | 2・6・10・14・18・22・26・30 | 3・7・11・15・19・23・27 |
| 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 | ゆで卵 | きのこの卵焼き | 厚焼玉子 |
| | さんぴらごぼう | 切干大根の煮物 | 大根味噌煮 | キャベツと高野豆腐の煮物 |
| | 春雨ゆず風味サラダ | オクラのごま和え | いんげんサラダ | 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 | 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 | 山菜うどん | しょうゆラーメン |
| 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 |
| | ミートボール塩だれ | カレーコロッケ | フライドポテト | 中華春巻 |
| | 炒り豆腐 | 野菜炒め | しょうが天煮 | がんもとふきの煮物 |
| | ピーマンのおかか和え | ピリ辛こんにゃく | 人参しりしり | ビーフン炒め |
| | レンコンサラダ | ブロッコリーサラダ | 菜の花サラダ | 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 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | ふりかけ(やさしい) | ふりかけ(やさしい) | ふりかけ(やさしい) | ふりかけ(やさしい) |
| 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 | 菜めし | 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 | 畑のお肉にんにくソース | いわしの梅肉フライ | 大豆ミートカレー味 |
| | フライドポテト | 鶏のバンバンジー風 | ミートボール中華あんかけ | ツナじゃがいも |
| | ナポリタンスパゲティ | パスタ焼きそば | パンネアラビアータ | 菜の花のペペロンチーノ |
| | 竹の子の土佐煮 | ナスのたたき | ひじきの煮物 | そら豆コーン |
| | キャベツの塩昆布和え | 小松菜のおひたし | オクラのゆず醤油和え | もやしとわかめの中華和え |
| | こんにゃくサラダ | コーンと枝豆のサラダ | 豆腐サラダ | 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