

予定献立表

2019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	ミートボール煮	小あじの中華和え	きびなごの唐揚げ	わかさぎのカレー揚げ
	オムレツ	ゆで卵	ミートオムレツ	きのこの卵焼き
	ひじきの煮物	野菜ウインナー炒め	切干大根の煮物	きんぴらごぼう
	人参コーンサラダ	オクラのごま和え	春雨ゆず風味サラダ	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
	うどん	冷やし中華	そうめん	しょうゆラーメン
おかず	赤魚の柚子みそ焼き	さんまの照り煮	さばの青しそ焼き	さんまの塩焼き
	ちくわの磯辺揚げ	春巻	フライドポテト	肉じゃがコロック
	麻婆ナス	ゴーヤチャンプル	コーンソテー	高野豆腐といんげんの煮物
	もやしとわかめの和え物	キャベツの塩昆布和え	人参しりしり	ピリ辛こんにゃく
	玉ねぎマリネ	コーンと枝豆のサラダ	スナックエンドウサラダ	オクラの土佐和え
	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
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
	赤かぶ青菜ごはん	混ぜ寿司	菜めし	枝豆わかめごはん
汁物	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	味噌汁
おかず	和風ハンバーグ	畑のお肉にんにくソース	アジフライ	大豆ミートのボン酢掛け
	フライドポテト	鶏のバンバンジー風	ミートボール塩だれ	豚の冷しゃぶ風
	トマトとツナの冷製パスタ	カレービーフン	パスタ焼きそば	ゆかりパンネ
	冬瓜の煮物	中華ポテト	ナスのたたき	がんもの煮物
	ピーマンのおかか和え	そら豆	冷奴	春雨の中華和え
	パリパリサラダ	こんにゃくサラダ	ブロッコリーサラダ	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