

予定献立表

2019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	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
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 ほうれん草オムレツ ひじきと大豆の煮物 いんげんのごま和え 生野菜	ミートボール煮 高野豆腐の卵とじ 鉄火ごぼう オクラのゆず醤油和え 生野菜	わかさぎの磯辺揚げ オムレツ 豚大根 玉ねぎマリネ 生野菜	野菜ウイナー炒め ゆで卵 れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ 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 漬物 納豆 ふりかけ(さかな) 味付けのり	小梅 漬物 納豆 ふりかけ(さかな) 味付けのり	小梅 漬物 納豆 ふりかけ(さかな) 味付けのり	小梅 漬物 納豆 ふりかけ(さかな) 味付けのり
嗜好品B	マーガリン ジャム・マーマレード	マーガリン ジャム・マーマレード	マーガリン ジャム・マーマレード	マーガリン ジャム・マーマレード
飲物	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 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	皿うどん	しょうゆラーメン	カレーうどん
おかず	さんまのおろし掛け 春巻 里芋の煮物 ビビンバ野菜炒め こんにゃくサラダ 生野菜	ししゃもフライ しゅうまい しょうが天煮 きのこことハムの和え物 豆腐サラダ 生野菜	さばの照り焼き コロケ ナスの柚子みそ和え 人参グラッセ マカロニサラダ 生野菜	アジのきのこあんかけ フライドポテト 高野豆腐と枝豆の煮物 小松菜のおひたし 切干大根サラダ 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 ふりかけ(やさしい)	漬物 ふりかけ(やさしい)	漬物 ふりかけ(やさしい)	漬物 ふりかけ(やさしい)
飲物	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 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
汁物	わかめごはん コンソメスープ	さつまいもごはん 味噌汁	ゆかりごはん 中華スープ	栗ごはん すまし汁
おかず	大豆ミートチリソース 豚の冷しゃぶ風 パスタ焼きそば 冬瓜の煮物 キャバツのゆかり和え さつまいもサラダ 生野菜	和風ハンバーグ フライドポテト カレービーフン 人参しりしり ナスのたたき レンコンサラダ 生野菜	畑のお肉ピリ辛あんかけ 水ギョーザ ナポリタンスパゲティ きんぴらごぼう 中華ポテト コーンと枝豆のサラダ 生野菜	ミートボール塩だれ 肉じゃがコロケ ペンネアラビアータ がんもの煮物 春雨の中華和え 大根たくあんサラダ 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 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 麦茶・煎茶	乳飲料・コーヒー 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