

# 予定献立表

2020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・29	2・6・10・14・18・22・26	3・7・11・15・19・23・27	4・8・12・16・20・24・28
3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・31
<b>朝食</b>	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	わかさぎの磯辺揚げ	チキンボール	きびなごの唐揚げ	小あじの中華和え
	オムレツ	高野豆腐の卵とじ	ほうれん草オムレツ	厚焼玉子
	ひじきと大豆の煮物	鉄火ごぼう	切干大根の煮物	人参しりしり
	春雨のゆず風味サラダ	さつまいもサラダ	ブロッコリーサラダ	いんげんのごま和え
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	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)
嗜好品B	味付けのり	味付けのり	味付けのり	味付けのり
	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン
飲物	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 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
<b>昼食</b>	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	わかめうどん	しょうゆラーメン
おかず	ししゃもフライ	さんまの塩焼き	アジのきのこあんかけ	さばの照り焼き
	蒸し鶏の中華和え	肉コロッケ	ミートボール塩だれ	フライドポテト
	里芋の煮物	ビビンバ野菜炒め	しょうが天煮	高野豆腐と枝豆の煮物
	人参グラッセ	小松菜のごま和え	オクラのゆず醤油和え	ナスの柚子みそ和え
	切干大根サラダ	玉ねぎマリネ	豆腐サラダ	レンコンサラダ
	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 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
<b>夕食</b>	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
	たまごそうすい	菜めし	さけそうすい	わかめごはん
汁物	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁
おかず	大豆ミートチリソース	煮込みハンバーグ	畑のお肉にんにくソース	チキンカツ
	水ギョーザ	フライドポテト	鶏のバンバンジー風	さんまの味噌煮
	パスタ焼きそば	カレービーフン	ペンネアラビアータ	ナポリタンスパゲティ
	大根とツナの煮物	厚揚げの煮物	中華ポテト	湯豆腐
	もやしとわかめの和え物	ナスのたたき	冬瓜の煮物	白菜キムチ
	水菜のパリパリサラダ	コーンと枝豆のサラダ	大根たくあんサラダ	カリフォルニアサラダ
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 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**