

レストランきびの森

2020年 1月 2月 3月 献立表

1月	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30
2月	5・10・15・20・25	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29
3月	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30
朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	ご飯（岡山県産米）・ロールパン・食パン・おかゆ				
汁物	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ	味噌汁 スープ
おかず	ししゃも焼き	あじの塩焼き	さばの塩焼き	きびなごの青のり風味	さわらの塩焼き
	ゆで卵	洋風オムレツ(クリームソース)	スクランブルエッグ(にら&玉葱)	厚焼き玉子の野菜醤油あん	スクランブルエッグ(MIXV)
	切干し大根の煮物	花野菜のガーリック煮	ミックスベジタブルソテー	れんこんのさんびら	高野豆腐の煮物
	おかかスパゲティーサラダ	キャベツのゆかり和え	白菜の胡麻和え	花野菜のイタリアンサラダ	マカロニサラダ
	生野菜	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	フルーツ
嗜好品①	小梅・つぼ漬け又はかっぱ漬け 納豆・ふりかけ・味付けのり・のり佃煮				
嗜好品②	マーガリン・イチゴジャム				
飲物	麦茶・紅茶・牛乳・コーヒー・オレンジ・白ブドウ・野菜ジュース				
昼食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	ご飯（岡山県産米）・食パン				
	菜めし	ハヤシライス	ゆかりごはん	チキンカレー	わさび風京菜ご飯
麺類	うどん	味噌ラーメン	にゅうめん	うどん	豚骨ラーメン
汁物	すまし汁	わかめスープ(コンソメ)	すまし汁	オニオンスープ(コンソメ)	すまし汁
おかず	白身魚フライ	きびなごの南蛮漬け	ホキの野菜塩たれあん	いわしの磯辺フライ	サンマフライ
	スパイシーチキン	揚げギョーザ	メンチカツ	ミートボールの中華あん	鶏肉のケチャップマヨネーズ焼き
	ツナと野菜のカレーソテー	フライドポテト(あおのり)	茄子の味噌炒め	野菜コロッケ	野菜と大豆ミートの中華炒め
	厚揚げの煮物	大根と人参の煮物	ひじきと大豆の煮物	白菜と油揚げの煮物	がんもの煮物
	白菜のおひたし	カリフラワーの甘酢和え	ごぼうサラダ	パンサンスウ	わかめと大根の中華サラダ
	生野菜	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	フルーツ
嗜好品①	つぼ漬け・かっぱ漬け(No.2・No.4昼食は福神漬け・らっきょ)				
嗜好品②	マーガリン・イチゴジャム				
飲物	麦茶・紅茶・牛乳・コーヒー・オレンジ・白ブドウ・野菜ジュース				
夕食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	ご飯（岡山県産米）・食パン				
	かつお飯	炊き込みご飯	ツナと大根のしょうがご飯	わかめご飯	しらすゆかりご飯
汁物	みそ汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	コンソメスープ
おかず	いなだの照り焼き	さんまの生姜煮	さわらの胡麻焼き	アジフライ	さけの味噌焼き
	中華春巻き	とんかつ	ロールキャベツ	鶏肉の照り焼	野菜と肉団子のポトフ
	マカロニグラタン	パスタ焼きそば	皿うどん	蒜山風焼きそば	スパゲティーナポリタン
	湯豆腐	おでん風煮物	根菜の煮物	かぼちゃの大豆ミートそぼろあん	花野菜の中華炒め
	もやしとニラ炒め	こふきいも	オニオンリングフライ	大豆の和風ソテー	フライドポテト(コンソメ)
	いんげんサラダ	ビーンズサラダ	もやしキムチ	さつま芋サラダ	わかめの酢の物
	生野菜	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	フルーツ
嗜好品①	つぼ漬け・かっぱ漬け				
嗜好品②	マーガリン・イチゴジャム				
飲物	麦茶・紅茶・牛乳・コーヒー・オレンジ・白ブドウ・野菜ジュース				

* 米は岡山県産米を使用しています。 赤枠表示は旬の食材を使用したメニューです。 緑枠表示は前回献立から変更のメニューです。