

レストランきびの森

2020年 10月 11月 12月 献立表

10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
11月	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29
12月	5・10・15・20・25・30	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
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				
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	あじの塩焼き	さばの塩焼き	ししゃも	さわらの塩焼き	ホキの塩焼き
	厚焼き卵	スクランブルエッグ（MIXV）	オムレツ	ゆで卵	スクランブルエッグ（きのこ）
	切干大根の煮物	高野豆腐の煮物	がんもの煮物	ミックスベジタブルソテー	れんこんのきんぴら
	いんげんとうもろこしの中華サラダ	卵の花	キャベツのゆかり和え	おなかスパゲッティサラダ	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				
	かつお飯	きのこの野菜カレー	赤かぶ青菜ご飯	キーマカレー	ゆかりご飯
麵 類	山菜うどん	塩ラーメン	にゅうめん	うどん（揚玉）	豚骨ラーメン
汁 物	キャベツスープ	わかめスープ	すまし汁	オニオンスープ	中華スープ
おかず	白身魚フライ	さわらの西京焼き	きびなごの青のり風味	あじのマヨネーズ焼き	さばのカレー焼き
	ハンバーグ（BBQソース）	ソイミートの香り揚げ	スパイシーチキン	春巻	鶏肉の塩だれ焼き
	大豆ミートと春雨のソテー	枝豆とひじきの煮物	栗かぼちゃコロッケ	麻婆春雨	フライドポテト（青のり）
	たけのこの土佐煮	マカロニソテー	五目豆	ひじきとさつま芋の煮物	もやしとピーマンの塩炒め
	花野菜のイタリアンサラダ	パンプキンサラダ	いんげんの胡麻和え	れんこんサラダ	ごぼうのサラダ
	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	福神漬け・らっきょう	つぼ漬け・かっぱ漬け	福神漬け・らっきょう	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				
タ 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				
	さつま芋ご飯	菜めし	五目ご飯	枝豆ご飯	梅しらすご飯
汁 物	すまし汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁
おかず	きびなごの南蛮漬け	アジフライ	ホキの照り焼き	いわしの磯辺フライ	きびなごのマリネ
	チキンカツ	酢豚風肉団子	揚げギョウザ	ロールキャベツ	とんかつ
	焼きビーフン	和風きのこスパゲッティ	ソース焼きそば	和風焼きうどん	蒜山風焼きそば
	厚揚げのそぼろ煮	ごぼうとれんこんの煮物	里芋の煮物	野菜とさつま揚げの煮物	茄子の生姜煮
	こふきいも	フライドポテト	野菜と大豆ミートの中華炒め	オニオンリングフライ	もやしときのこの中華炒め
	菜の花のおかか和え	カリフラワーの和え物	スイートエンドウのマリネ	ビーンズサラダ	キャベツと人参の胡麻サラダ
	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				
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。