

# 2019年4月・5月・6月予定献立表

エムエフエス(株) 夜須高原店

献立No.	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	
4月の献立実施日	1.6.11.16.21.26	2.7.12.17.22.27	3.8.13.18.23.28	4.9.14.19.24.29	5.10.15.20.25.30	
5月の献立実施日	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	
6月の献立実施日	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	
朝 食	主食	ご飯・おかゆ パン・コーンフレーク	ご飯・おかゆ パン・コーンフレーク	ご飯・おかゆ パン・コーンフレーク	ご飯・おかゆ パン・コーンフレーク	ご飯・おかゆ パン・コーンフレーク
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	おかず	焼き魚(いわし)	きびなごのカレー焼き	さつまあげの煮物	きびなごの磯焼き	焼き魚(ししゃも)
		ゆで卵	オムレツ	てりやきミートボール	きのご卵焼き	ミートボールのトマト煮
		キャベツとミックスベジタブルの炒め物	大豆ミートのデミグラス煮	菜の花のからしあえ	切干大根の煮物	グリーンピースとハムのソテー
		大豆とわかめの煮物	ほうれん草のホットサラダ	大豆のトマト煮	マッシュポテト	ひじきの煮物
	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	果物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	嗜好品	ふりかけ・味付のり 漬物・納豆 マーガリン・ジャム	ふりかけ・味付のり 漬物・納豆 マーガリン・ジャム	ふりかけ・味付のり 漬物・納豆 マーガリン・ジャム	ふりかけ・味付のり 漬物・納豆 マーガリン・ジャム	ふりかけ・味付のり 漬物・納豆 マーガリン・ジャム
飲み物	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	
昼 食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鮭わかめご飯	高菜ごはん	菜飯	わかめごはん	高菜ごはん
		赤カブ青菜ごはん	わかめごはん	ゆかりごはん	赤カブ青菜ごはん	ゆかりごはん
	汁もの	熊本太平燕(タイピーエン)	博多とんこつラーメン	さめきうどん	汁ビーフン	阿蘇だご汁
		コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	おかず	コロッケ	揚げ餃子の甘酢ソース	チキンカツのデミソース	蒸しシュウマイの中華あん	キャベツと豚肉のしょうが炒め
		きびなごのガーリック焼き	磯のこふきいも	わかさぎのハーブ焼き	筑前煮	さつまあげ
		スナップエンドウのコンソメ煮	菜の花とヤングコーンの塩炒め	ベーコンとさやえんどうのソテー	ジャーマンポテト	レンコンのネギ塩炒め
		かぼちゃのそぼろあんかけ	がんもの煮物	みたらし里芋	高野豆腐の煮物	大学芋
		ブロッコリーの胡麻ドレ和え	いんげんのおひたし	たけのこのごまあえ	ぜんまいの佃煮	海藻サラダ
生野菜		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
にんじんグラッセ	白菜のキムチ和え	ひじきサラダ	カリフラワーのマリネ	もやしのナムル		
果物	やせうまきな粉和え	チェー	やせうまきな粉あえ	チェー	やせうまきな粉和え	
嗜好品	漬物・納豆	漬物・納豆	漬物・納豆	漬物・納豆	漬物・納豆	
飲み物	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	
夕 食	主食	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン	ご飯・パン
	汁物	札幌スープカレー	けんちん汁	薩摩鶏汁	ビーフシチュー	豚汁
	おかず	ソースとんかつ	酢豚風	ブルコギ風炒め物	チキン南蛮風	鶏天のおろし玉ねぎソース
		いかてん	スパゲティミートソース	ロールキャベツのトマト煮	白身フライ	ビビンバ風そぼろいため
		フキの煮物	たけのこ油揚げの煮物	フライドポテト	豚キムチいため	たらこマッシュポテト
		マカロニのナポリタン	たらこはるさめ	マカロニのクリーム煮	たらこスパゲティ	茶碗蒸し風
		ツナサラダ	ブロッコリーとコーンのシーザーサラダ	春キャベツの塩昆布あえ	そらまめのホットサラダ	ほうれん草のナムル
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		いんげんの胡麻和え	もやし中華和え	カルフォルニアサラダ	寒天サラダ	切り干し大根と山菜のピリ辛マリネ
	果物	フルーツゼリー	トーフアー	フルーツゼリー	トーフアー	フルーツゼリー
嗜好品	漬物・納豆・ジャム・マーガリン	漬物・納豆・ジャム・マーガリン	漬物・納豆・ジャム・マーガリン	漬物・納豆・ジャム・マーガリン	漬物・納豆・ジャム・マーガリン	
飲み物	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	牛乳・野菜ジュース コーヒー・アップルジュース オレンジジュース 緑茶・烏龍茶・麦茶	

当店で提供しているご飯は福岡県産米を使用しております。



色でマーカーしてある献立は季節の食材を使用している献立です。



色でマーカーしてある献立は当店スタッフのおすすめ献立です。

4月～6月の献立で使用している旬の食材

いんげん、キャベツ、じゃが芋、スナップエンドウ、きぬさや、グリーンピース、そらまめ、菜の花、ふき・ぜんまい・たけのこなどの山菜

4月～6月のスタッフおすすめ献立

春キャベツの塩昆布和え	キャベツには天然の胃腸薬と言われるビタミンU、カルシウムの吸収を助けたり、ケガしたときに止血する役割をするビタミンK、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。旨味たっぷりの塩昆布でキャベツがおいしくたくさん食べられます。
ほうれん草のホットサラダ	ほうれん草は緑黄色野菜であり、βカロテンが豊富で、病気の予防に役立ちます。加えて、非常にたくさんの鉄分を含んでおり、まさに栄養の宝庫と言えます。ホットサラダにすると、柔らかく食べやすいのでいくらでも食べられると思います。栄養の宝庫をたくさん食べて、強い体を作ってください。
酢豚風、チキン南蛮風	お肉や動物性食品、精製された白砂糖を排除する食事療法をマクロビオティックと言います。そういった食生活のために考案された今話題の大豆から作られたお肉の代用品、大豆ミートで作った唐揚げを酢豚とチキン南蛮風にアレンジしました。大豆なのにまさにお肉で作った唐揚げと変わらないおいしさです。おいしく食べて、コレステロールや動物性脂肪の取りすぎを減らしましょう。
熊本太平燕(タイピーエン)	タイピーエンは熊本県の郷土料理で春雨を使ったボリュームのあるスープです。野菜、お肉、海の幸とたくさんの具が入っており、旨味たっぷりです。福岡に居ながらにして、食を通して旅行気分を味わってください。
札幌スープカレー	スープカレーは北海道の名物料理でお肉や野菜をカレー味のスープで煮込んだ料理です。普通のカレーよりとろみが少ない分、体に優しいスープとしてもお楽しみいただけます。スプーンに乗せたご飯をスープに浸しながらお召し上がり、北海道の味に触れてみてください。
トーフアー	トーフアーは台湾でおなじみのスイーツで豆花と書きます。豆腐に具をトッピングし、甘いシロップで頂くデザートです。豆腐なのでイソフラボンをはじめとした女性にうれしい成分がたくさん含まれており、植物性の食品のみしか使用していないので、非常に体に優しくおいしいスイーツになっています。台湾の味をお楽しみください。
阿蘇だご汁	だご汁は熊本県阿蘇地方の郷土料理です。鶏肉、さといも、たまねぎ、人参、ごぼうなどの野菜をたっぷり使用しています。味噌仕立てのスープにだごと言われる小麦粉を練ったものが入っているので、野菜の柔らかい食感の中にもちもちとした弾力のある食感が加わり、そのコントラストが面白い料理です。体にも優しく、またボリュームもあり、おなかぺこぺこなお昼にぴったりだと思えます。
薩摩鶏汁	鶏肉、大根、こんにゃくなどを味噌汁で長時間煮た料理をさつま汁と言います。その薩摩汁を少々アレンジして鹿児島にゆかりのあるさつまいもやさつま揚げなどの食材を使って非常にボリュームなお味噌汁にいたしました。とっもご飯が進む一品だと思えます。
ビビンバ風そぼろ炒め	ビビンバは韓国の料理でご飯、ナムル、お肉などを混ぜ合わせて食べるピリ辛な料理です。ちょっと濃いめの味付けのビビンバ風そぼろ炒めとともに夕食に提供してあるほうれん草のナムル、切り干し大根と山菜のピリ辛マリネと一緒に混ぜてもらおうとおいしいビビンバができあがります。苦手な野菜もおいしくたくさん食べることができますよ！！ぜひ召し上がってみてください。
チュー	チューとはベトナムの伝統的な料理で、様々な種類があります。日本でいうところのぜんざい、みつまめ、あんみつ、かき氷などのような冷たいものから暖かいものまで、たくさんの種類があります。今回メニューに入れたものは、さつまいもとココナッツミルクを合わせたチューで、まさにベトナム風あんみつといった仕上がりになっています。ベトナムからのお客さんも大好きなメニューなので、今回取り入れてみました。アジアンの香りが漂うデザートをぜひお楽しみください。