

2019年10月・11月・12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
10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
11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
12月の献立実施日		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	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	ハムのオープン焼き	焼き魚(いわし)	ウインナー	きびなごのカレー焼き	肉団子の甘酢あん
		ゆで卵	肉団子のトマト煮	ゆで卵	照り焼きミートボール	ししやも
		きびなご照り焼き	オムレツ	マッシュポテト	きのこ玉子焼き	オムレツ
		ポパイソテー	コーンのソテー	秋ナス焼き	グリーンピースのソテー	ミックスベジタブルのソテー
		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
	汁もの	赤カブ青菜ごはん	ゆかりごはん	わかめごはん	菜飯	高菜ごはん
		とんこつラーメン	汁ビーフン	味噌ラーメン	わかめうどん	タイビーエン
		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	チキン南蛮	メンチカツ	煮込みハンバーグ	チキンカツのデミソース	揚げ餃子 カレーのソース
		わかさぎのハーブ焼き	ウインナーともやしの塩炒め	さつまあげ	ポークビーンズ	きびなごの照り焼き
		がんもの煮物	ツナと里芋の煮物	高野豆腐の煮物	レンコンのカレーきんぴら	マーポーナス
		バジルポテト	湯豆腐	ほうれん草のホットサラダ	湯豆腐	コロッケ
		春菊の胡麻和え	レンコンのきず塩ダレ和え	にんじんグラッセ	とろろいもサラダ	きのこのキムチ和え
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
納豆		納豆	納豆	納豆	納豆	
果物	スイートパンプキン	やせうま	スイートポテト	やせうま	チェー	
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
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	だご汁	パンプキンポタージュ	秋の野菜スープカレー	ウインナーポトフ	秋野菜のビーフシチュー
	おかず	ミラノ風カツレツ	挽肉のキーマカレーとごろごろ 秋野菜煮込み	鶏のから揚げ 中華風	牛挽肉と秋野菜のトマト煮込み	鶏のから揚げ イタリアン風
		ジャーマンポテト	秋刀魚の生姜煮	蒸しシュウマイ	イカの天ぷら ほんのり山椒の 香り	焼き秋刀魚のきず和え
		豆腐の肉あんかけ	フライドポテト	南瓜のグラタン風	味噌カツ	大学芋
		マカロニのアラビアータ	照り焼きチキンと根菜のタルタル	ピリ辛春雨	コンソメチーズスパゲッティ	めんたいこマカロニ
		さつまいもサラダ	秋のきのこスパゲッティサラダ	きずと海藻のサラダ	さつまいもときずの重ね煮	枝豆のマリネ
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	果物	オリジナルゼリー	ぜんざい	オリジナルゼリー	ぜんざい	オリジナルゼリー
嗜好品	漬物・ジャム・マーガリン	漬物・ジャム・マーガリン	漬物・ジャム・マーガリン	漬物・ジャム・マーガリン	漬物・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。

10月～12月の献立で使用している旬の食材

きのこ類、チンゲン菜、里芋、さつまいも、カリフラワー、ブロッコリー、小松菜、じゃが芋、人参、山芋、かぼちゃ、ほうれん草、白菜、大根、レンコン、さば、さんま、ししゃも、きず、ごぼう

10～12月のスタッフおすすめ献立

スイートパンプキン	南瓜はビタミンA、ビタミンCなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。野菜が苦手な方でも食べられるように、おいしいデザートにしました。スイーツを食べて健康になれる、一石二鳥なメニューとなっております。
スイートポテト	さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。素材の甘みをそのまま生かしたデザートにしました。野菜をふんだんに使用したおいしいデザートをたくさん食べて健康になりましょう。
ミラノ風カツレツ	イタリアンで有名なミラノ風カツレツですが、夜須高原流でミラノ風カツレツを表現してみました。チーズの風味とトマトの風味がたまらない夜須高原流ミラノ風カツレツをお楽しみください。
さつまいもサラダ	さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。また甘みが強く、ほくほくとした食感なので、まるでデザートのようなサラダに仕上げました。野菜嫌いなお子様でもいくらでも食べられるサラダになっています。
パンプキンポタージュ	南瓜はベータカロチンとビタミンCが非常に多く含まれており、健康維持には欠かせない野菜です。また非常に甘みが強く、乳製品との相性も抜群によく、シチューなどのスープにも欠かせません。鮮やかな黄色とコクのある甘みのスープをお楽しみください。ハロウィン前後のこの時期にはピッタリのメニューです。
秋ナス焼き	茄子にはもともとアルカロイドという灰汁の成分が含まれています。ですが、秋ナスはとてもおいしくつい食べ過ぎてしまい、とくにお腹にあかちゃんがいるお嫁さんには害になるとされており、秋ナスは嫁に食わずなという言葉が生まれました。秋ナスを焼きナス風に仕上げました。とろとろ甘い秋ナスをお楽しみください。
さつまいもときずの重ね煮	さつまいもはかんきつ系の果実と相性が良く、よくオレンジと共に煮たり、洋菓子ではオレンジのお酒コアントローで風味をつけて提供されています。きずは夜須高原特産のかんきつ系の果実で独特なさわやかな酸味と香りがあります。夜須高原では秋といえばきずというくらい特産品です。きずのさわやかな風味がついたさつまいもは、秋の訪れを感じさせてくれる1品となっています。
焼きさんまのきず和え	さんまは秋に旬を迎え、食材としても重宝されて、特に日本では秋の味覚を代表する魚です。一般的には秋刀魚といえばレモンやスタチですが、夜須高原では特産品のきずを合わせました。さんまのこうばしさときずの香りは相性抜群でここでしか味わえない最高の贅沢です。
味噌カツ	味噌カツといえば名古屋の名物です。こくのある味噌で作った甘辛い味噌だれはトンカツにはもちろんごはんにもよく合います。10月からは食欲の秋本番です！ぜひオリジナルのミソだれがたっぷりかかったトンカツをごはんの上のせて味噌カツ丼にしてガツガツお召し上がりください。
照り焼きチキンと根菜のタルタル	香ばしい照り焼きチキンと旬の根菜をオリジナルのタルタルソースで和えた料理です。照り焼きソースとマヨネーズは相性抜群です。夕食に提供しているロールパンでサンドして、野菜たっぷりのてりやきチキンバーガーを作って召し上がるのがお勧めです。
秋の野菜スープカレー	スープカレーは北海道の名物でスープ状のカレーをごはんと共に頂く料理です。そのスープカレーに秋を感じる野菜をたっぷり入れて、季節感満載のスープカレーにしました。
とろろいもサラダ	とろろいもは独特の粘りととろみがあり、非常にのど越しが良い食べ物です。また和風のだしとの相性が良く、ごはんにかけて食べる麦とろろごはんは有名です。当メニューはサラダですが、あつあつのごはんにのせてもらってもとろろ飯として召し上がられるようにも調整しています。ぜひとろろ飯お試しください。