

2020年1月・2月・3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	
1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	
2月の献立実施日	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	
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	蒸しシューマイ	にくだんごのトマト煮	ポイルウインナー	照り焼きミートボール	肉団子の甘酢あん
		ゆで卵	オムレツ	ゆで卵	きのこ玉子焼き	オムレツ
		やきちくわの山椒風味	焼き魚(ししゃも)	やきちくわの照り焼き	焼き魚(いわし)	やきちくわの海苔塩
		ヤングコーンの焼きもち風	カリフラワーソテー	コーンソテー	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&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜
	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
	おかず	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
		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	コロケ
		さつまあげ	ウインナーともやしの塩昆布炒め	フライドポテト	ポークビーンズ	切り干し大根の煮物
		がんものおでん風煮	人参しりしり	高野豆腐の煮物	小魚の南蛮漬け	マーポーナス
		バジルポテト	湯豆腐	菜の花のソテー	湯豆腐	明石風揚げタコ焼き
		春菊の胡麻和え	レンコンの中華風和え	にんじんグラッセ	小松菜ときのこのキムチ和え	枝豆のマリネ
		生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜
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	もちもち団子汁	パンプキンポタージュ	冬野菜の和風カレー	ウインナーポトフ	冬野菜のビーフシチュー
		ミラノ風カツレツ	揚げ餃子の甘酢和え	鶏のから揚げ フレンチサラダ 仕立て	味噌カツ	鶏のから揚げ イタリアンサ ラダ仕立て
	おかず	ジャーマンポテト	秋刀魚の塩焼き	わんたんスープ	イカの天ぷら ほんのり山椒の 香り	冬野菜のキムチ鍋風
		豆腐の肉あんかけ	キーマカレー	白菜のグラタン風	牛挽肉のトマト煮込み	ふるふき大根
		マカロニのアラビアータ	きんぴらごぼう	ピリ辛春雨	焼きすば	めんたいこマカロニ
		アンチョビキャベツ	ほうれん草のごまドレ白和え	イタリアン蒸しかぼちゃ	葉大根と鰹節のナムル	しいたけのペペロンチーノ
		生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜	生野菜&ポイル野菜
	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	
	果物	オリジナルゼリー	フルーツ寒天	オリジナルゼリー	フルーツ寒天	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。



色でマーカしてある献立は当店スタッフのおすすめ献立です。

1月～3月の献立で使用している旬の食材

大根、葉大根、白菜、小松菜、春菊、カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草、れんこん、きゃべつ、にんじん、ごぼう

1～3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。
鶏の唐揚げサラダ仕立て	鶏の唐揚げと旬の野菜を合せて彩り豊かなサラダにしました。お肉も野菜も美味しくたくさん食べられるので食育にもおすすめです。
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。
ヤングコーンの焼きもろこし風	ヤングコーンは若いとうもろこしで、芯までばりばり丸ごと食べられます。食感がおもしろく、よく噛まないで食べられないので、食育として取り入れました。お醤油の焦げたこぼしい香りととうもろこしの甘い香りが朝から食欲をそそります。スナック菓子のようにおいしく野菜が食べられますよ。
わんたんスープ	旬の白菜を使ってワンタンが主役のスープにしました。中華スープの中に甘い白菜とワンタンという王道の組み合わせです。
明石風揚げタコ焼き	関西の名物、タコ焼きと明石焼きを融合させた明石焼き風揚げタコ焼きです。カリッと揚げた香ばしい揚げタコ焼きと香りのよい和風だしがからんでさっぱりとお召し上がりいただけます。
焼きそば	みんな大好きスパゲティを焼きそば味に仕上げました。中華そばとは違う新しい食感の焼きそば。意外と思われませんが、おいしいですよ！
アンチョビキャベツ	アンチョビとは、カタクチイワシを塩漬けて、オリーブ油に漬けたものです。そのままだと、塩辛いので、パスタやピザに混ぜて使用します。レストランでは、キャベツに混ぜたメニューで料理にアクセントをつけています。
冬野菜の和風カレー	旬の野菜は栄養も美味しさもギュッと詰まっています。里芋や大根などは、和風だしで作ったルーに隠し味の醤油を加えた和風カレーがよく合います。夏野菜カレーとは違ったほっこり落ちつく味わいは、寒い季節にぴったりです。
ふろふき大根	ふろふきは、野菜(大根・かぶ)などを大きく切って、茹でたり、煮たり、蒸したりしたものに、練り味噌をかけて食べる日本料理です。寒い冬には、身も心も温まるメニューです。