

2016年 秋メニューコンセプト

秋バテ対策！
旬の食材で腸・能力アップ！

浅川産婦人科医院

朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
焼き魚 カリフラワーの炒め物 煮物・焼き海苔 厚揚げのさっぱり生姜風味 味噌汁・御飯 牛乳 768kcal	ガパオライス 海老とイカの唐揚げ サルサソース 野菜スティック 果物 中華スープ 886kcal	【松花堂弁当】 豚肉のナッツ餡 白身魚の蒸し物 さつま芋と大豆の胡麻からめ こんにゃくの味噌田楽・お浸し お吸い物・赤米御飯 617kcal	焼き魚 カリフラワーの炒め物 煮物・焼き海苔 厚揚げのさっぱり生姜風味 味噌汁・御飯 牛乳 733kcal	スパゲティミートソース 魚介のガーリック炒め フレッシュサラダ 果物 スープ 690kcal	【松花堂弁当】 さばバーグ 牛肉沢煮 みぞれかけ ちぐさ卵・吹き寄せ煮 青菜と花菊の和え物 お吸い物・赤米御飯 828kcal
ハムエッグ サラダ チャウダー 果物 焼き立てパン 677kcal	【郷土料理ランチ】 魚の鍋照り焼き 芋煮(山形県郷土料理) 青菜のおろし和え 漬物 味噌汁・御飯 723kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 899kcal	ハムエッグ サラダ チャウダー 果物 焼き立てパン 677kcal	【郷土料理ランチ】 焼き魚の南蛮漬け とり天(大分県郷土料理) トマトのじゃこソース 青菜のきなこ和え すまし汁・たこ飯 743kcal	【本格カレーディナー】 ブラックカレー いかのガーリックソテー サラダ・ドゥ・セゾン 果物 スープ 881kcal
【WA御膳】 焼き魚 秋野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 牛乳 703kcal	鶏肉のホワイトソースかけ アスパラのワインソテー クルミとチーズのサラダ 果物 スープ 御飯 849kcal	黒米変わり巻き寿司 サクサクいなり寿司 豚肉の中華風味噌炒め 茶碗蒸し 野菜のピーナッツ和え 果物・お吸い物 748kcal	【WA御膳】 焼き魚 秋野菜の白味噌ごま風味 三種盛り合わせ 香の物・味噌汁・御飯 牛乳 703kcal	鶏肉のソテー 柚子胡椒風味のソース 茄子とかぼちゃのソテー ミックスサラダ 果物 スープ・御飯 701kcal	黒米変わり巻き寿司 サクサクいなり寿司 豚肉の中華風味噌炒め 茶碗蒸し 野菜のピーナッツ和え 果物・お吸い物 748kcal
りんご風味の フレンチトースト ウインナーのリヨン風 ヨーグルト 果物 スープ 800kcal	魚の和風ムニエル 揚げだし豆腐 もやしと海苔の和え物 果物 味噌汁 御飯 685kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 820kcal	りんご風味の フレンチトースト ウインナーのリヨン風 ヨーグルト 果物 スープ 800kcal	魚の博多焼き 豚肉とごぼうの梅煮 白菜の即席漬け とろろ 味噌汁 麦御飯 738kcal	【ハンバーグディナー】 煮込みハンバーグ 大根のミルフィーユ グリーンサラダ 果物 スープ・御飯 820kcal
魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 737kcal	サンドイッチ2種 根菜のオープン焼き フレッシュサラダ 果物 ハーブティー 719kcal	魚の香港風 手作りシューマイ オリエンタルサラダ 果物 白玉の中華スープ 御飯 823kcal	魚と野菜の和風炒め さつま揚げと野菜の炒め煮 青菜の辛子和え 煮豆・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 737kcal	ベーグルサンド えびと豆のサンドイッチ ささみとひじきのサラダ 果物 紅茶 809kcal	魚の香港風 手作りシューマイ オリエンタルサラダ 果物 白玉の中華スープ 御飯 823kcal
エッグスラット 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ ヨーグルト 647kcal	けんちん汁つけそば 白滝とごぼうのいり煮 水菜と油揚げの生姜風味サラダ 果物 こうし飯(高知県郷土料理) 805kcal	【松花堂弁当】 豚肉のソテー味噌クリームソース さけマヨ 豆腐のあんかけ・和え物 茄子の柚子胡椒ポン酢ソース お吸い物・赤米御飯 774kcal	エッグスラット 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン 黒豆と鶏ひき肉の豆乳スープ ヨーグルト 647kcal	肉うどん 根菜の煮物 白菜の甘酢漬け 果物 秋の炊き込み御飯 770kcal	【松花堂弁当】 かぶと豚肉の旨煮 魚の辛味噌焼き いが揚げ・くりの松風 野菜の海苔ソース お吸い物・赤米御飯 859kcal
【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵 青菜のお浸し・一口豆腐 薬味盛り合わせ 牛乳 541kcal	鶏のまろやか醤油焼き丼 こんにゃくピリ辛煮 もやしのサラダ 果物 れんこんのすり流し五目汁 765kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが オクラともずくの酢の物 果物 味噌汁 栗御飯 759kcal	【朝粥セット】 中華風野菜粥 彩り卵 青菜のお浸し・一口豆腐 薬味盛り合わせ 牛乳 539kcal	焼き肉ビビンバ丼 野菜の炒め吹きよせ もやしの風味和え 果物 わかめスープ 886kcal	揚げ魚の甘酢からめ 肉じゃが オクラともずくの酢の物 果物 味噌汁 栗御飯 759kcal
フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ 根菜と雑穀のスープ 季節のジュース 697kcal	魚の味噌仕立て お芋とれんこんのピリ辛炒め キャベツの生姜和え 果物 お吸い物 御飯 757kcal	ごま風味の麻婆茄子 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 蛋花湯(タネホタン/かき玉スープ) 御飯 745kcal	フルーツパンケーキ ハムと野菜のボリュームサラダ 根菜と雑穀のスープ 季節のジュース 697kcal	さんまと根菜の カレー照焼き キャベツチャンプルー はりはり水菜とささみのサラダ 果物 味噌汁・御飯 803kcal	ごま風味の麻婆茄子 大根の中華煮 春雨の和え物 果物 蛋花湯(タネホタン/かき玉スープ) 御飯 745kcal
【WA御膳】 焼き魚 ほうれん草とあさりの卵とじ 根菜の金平・煮豆 かまぼこ・香の物 味噌汁・御飯・牛乳 778kcal	オムライス 帆立のコーンソテー くるみとりんごのサラダ 果物 スープ 750kcal	鶏肉のごまソース さつま芋のスコップコロケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 847kcal	【WA御膳】 焼き魚 ほうれん草とあさりの卵とじ 根菜の金平・煮豆 かまぼこ・香の物 味噌汁・御飯・牛乳 778kcal	シーフードドリア かぶとバジルのマリネ コールスローサラダ 果物 ハーブティー 690kcal	鶏肉のごまソース さつま芋のスコップコロケ 豆サラダ 果物 スープ 御飯 847kcal
スクランブルエッグ&サラダ グラノーラ 果物 焼き立てパン カレー風味のミネストローネ 781kcal	中華丼 小籠包 かぶの中華風ピクルス 果物 中華スープ 745kcal	牛肉のピカタ風 豆乳トマトソース ジンジャー根菜蒸し リーフサラダ 果物 スープ・御飯 774kcal	スクランブルエッグ&サラダ グラノーラ 果物 焼き立てパン カレー風味のミネストローネ 781kcal	ちらし寿司丼 ふわふわ豆腐の たけのこあんかけ 海藻サラダ 果物 すまし汁 693kcal	牛肉のピカタ風 豆乳トマトソース ジンジャー根菜蒸し リーフサラダ 果物 スープ・御飯 774kcal

赤文字: 今季新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー
※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります