

予定献立表

テーマ 6月は食育月間です。自分の食生活を見直しましょう！（食育特化メニュー）

2017年

5・6月

阿蘇店

朝食		献立 No.1	献立 No.2	献立 No.3	献立 No.4	献立 No.5
主食	1	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	2	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ
	3	ロールパン	食パン	ロールパン	食パン	ロールパン
汁物	1	味噌汁（豆腐・わかめ）	味噌汁（キャベツ・油揚げ）	味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁[赤だし]（なめこ・わかめ）
	2					
おかず	1	焼き魚（ししゃも）	焼き魚（さわら）	きびなごのから揚げ	焼き魚（かたくちいわし）	焼き魚（あじ）
	2	厚焼き卵	ゆで卵	枝豆炒り卵	ミートボール（和風煮込み）	オムレツ（洋風あんかけ）
	3	ひじきとそら豆の煮物	きんぴらごぼう	高野豆腐の煮物	キャベツとベーコンの炒め	切干大根煮
	4	マカロニサラダ	春雨の中華和え	ポテトサラダ	スパサラダ	オニオン和風サラダ
	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	6					
	7					
	8					
果物	1	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品 A	1	味付海苔	納豆	味付海苔	納豆	味付海苔
	2	しば漬	しば漬	しば漬	しば漬	しば漬
	3	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬
嗜好品 B	1	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	2	イチゴジャム	マーマレード・マーガリン	イチゴ・マーガリン	マーマレード・マーガリン	イチゴジャム
	3	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン
飲物	1	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
	3	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース
	4	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶
昼食		献立 No.1	献立 No.2	献立 No.3	献立 No.4	献立 No.5
主食	1	ご飯・おかゆ	ご飯・おかゆ	ご飯・おかゆ	ご飯・おかゆ	ご飯・おかゆ
	2	食パン	食パン	食パン	食パン	食パン
	3					
麺類	1	山菜うどん	ちゃんぽん	太平燕	たぬきうどん	わかめそば
おかず	1	ビビンバ風炒め	鶏肉の塩炒め	キャベツと豚肉の生姜炒め	豚肉の塩麹炒め	揚げギョーザ
	2	白身魚フライ	ブリの照り焼き	アジフライ	わかさぎ南蛮漬	さわらのガーリック焼き
	3	かぼちゃのそぼろあんかけ	フライドポテト磯辺風	粉ふき芋中華あんかけ	青のりポテトビーンズ	麩じゃが
	4	田作り風	ひじきの煮物	れんこんきんぴら	がんもの野菜あんかけ	キャベツの塩炒め
	5	ねばねばサラダ	かみかみサラダ	畑の肉の和風カルパッチョ	海藻ツナサラダ	カニカマサラダ
	6	ポテトサラダ	ブロッコリー玉ねぎのタルタルサラダ	大根のゴマドレサラダ	もやしときゅうりの梅和え	伴三絲
	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	8					
果物	1	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
嗜好品 A	1	高菜漬	高菜漬	高菜漬	高菜漬	高菜漬
	2	しば漬	しば漬	紅しょうが	しば漬	紅しょうが
	3	マーマレードジャム	いちごジャム	マーマレードジャム	いちごジャム	マーマレードジャム
飲物	1	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
	3	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース
	4	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶
夕食		献立 No.1	献立 No.2	献立 No.3	献立 No.4	献立 No.5
主食	1	ごはん・おかゆ	ごはん・おかゆ	ごはん・おかゆ	ごはん・おかゆ	ごはん・おかゆ
	2	きららビーンズカレー	豚汁	麻婆野菜丼	きららハヤシライス	だご汁
	3	高菜めし（コーン）	高菜めし（ゴマ）	高菜めし（わかめ）	高菜めし（コーン）	高菜めし（じゃこ）
汁物	1					わかめスープ
おかず	1	青椒肉絲	キャベツメンチカツ	鶏肉とじゃがいもの照りグリル	豚肉とアスパラのオイスター	照り焼きハンバーグ
	2	きびなご南蛮漬	アジの幽庵焼き	海鮮エビ入りカツ	ブリの七味焼き	イカカツ
	3	フライドポテト	チリコンカン	根菜の土佐煮	フライドポテトコンソメ風	もやしの焼きそば風
	4	筑前煮	和風スープパスタ	ニラもやしソテー	こんにやくと高菜の炒め	五目煮
	5	明太スパサラダ	そら豆サラダ	わかめと玉ねぎのじゃこサラダ	チーズサラダ	キャベツとワカメのキムチ和え
	6	イカとワカメのわさび醤油和え	野菜の塩昆布サラダ	かぼちゃと豆のサラダ	もやしのナムル	ごぼうサラダ
	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	8					
果物	1	フルーツ&寒天	ヨーグルト和え	ヨーグルト和え	フルーツ&寒天	ヨーグルト和え
嗜好品 A	1	福神漬	かつば漬	かつば漬	福神漬	かつば漬
	2	らっきよ	紅しょうが	紅しょうが	らっきよ	紅しょうが
	3					
飲物	1	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
	3	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース	オレンジジュース・野菜ジュース
	4	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶	ウーロン茶・煎茶

*仕入の都合により献立変更する場合があります。

■ 新メニュー
■ 季節の食材を使ったメニュー

日付 5月 1. 6. 11. 16. 21. 26. 31 6月 5. 10. 15. 20. 25. 30

NO.1		アレルギー食品							
朝食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	味噌汁(豆腐・わかめ)		○	○					大豆
おかず	焼き魚(ししゃも)								
	厚焼き卵	○		○					大豆
	ひじきとそら豆の煮物		○	○					大豆
	マカロニサラダ	○		○					大豆・豚肉・りんご
	生野菜								
昼食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	山菜うどん			○					大豆・さば
おかず	ビビンバ風炒め		○	○					大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚フライ			○					
	かぼちゃのそぼろあんかけ		○	○					大豆・豚肉
	田作り風			○					大豆・ごま
	ねばねばサラダ			○					大豆・さば・ごま
	ポテトサラダ	○							大豆・りんご
	生野菜								
夕食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
丼ぶり	きららビーンズカレー			○					大豆・鶏肉・豚肉
おかず	青椒肉絲			○					大豆・鶏肉・豚肉・貝類
	きびなご南蛮漬け			○					大豆・ごま
	フライドポテト			○					
	筑前煮		○	○					大豆・鶏肉
	明太スパサラダ	○	○	△				△	大豆・りんご・※
	イカとワカメのわさび醤油和え			○				△	大豆・イカ
	生野菜								
	フルーツ&寒天		○						もも

△はコンタミ表示

*仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ 明太スパサラダのコンタミ表示: 鮭・ゼラチン・ごま

※その他の表示は、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(69001@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

日付 5月 2. 7. 12. 17. 22. 27 6月 1. 6. 11. 16. 21. 26

NO.2		アレルギー食品							
朝食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	味噌汁(キャベツ・油揚げ)		○	○					大豆
おかず	焼き魚(さわら)								
	ゆで卵	○							
	きんぴらごぼう		○	○					大豆・ごま
	春雨の中華和え	○	○	○					大豆・豚肉・貝類
	生野菜								
昼食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	ちゃんぽん	○		○		△			大豆・鶏肉・豚肉
おかず	鶏肉の塩炒め			○					大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま
	ブリの照り焼き			○					大豆・鶏肉
	フライドポテト磯辺風			○					
	ひじきの煮物		○	○					大豆
	かみかみサラダ	○	○	○	○				大豆・豚肉・さば
	ブロッコリー玉ねぎのタルタルサラダ	○		○					大豆
	生野菜								
夕食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
丼ぶり	豚汁		○	○					大豆・豚肉
おかず	キャベツメンチカツ		○	○					大豆・豚肉・牛肉
	アジの幽庵焼き			○					大豆
	チリコンカン		○	○					大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	和風スープパスタ		○	○					大豆・さば
	そら豆サラダ	○		○					大豆・りんご
	野菜の塩昆布サラダ			○					大豆・ごま
	生野菜								
	ヨーグルト和え	○	○	○					大豆・もも

*仕入の都合により献立変更する場合があります。

※その他の表示は、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(69001@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

日付 5月 3. 8. 13. 18. 23. 28 6月 2. 7. 12. 17. 22. 27

NO.3		アレルギー食品							
朝食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)		○	○					大豆
おかず	きびなごのから揚げ								
	枝豆炒り卵	○	○						大豆
	高野豆腐の煮物		○	○					大豆
	ポテトサラダ	○							大豆・りんご
	生野菜								
昼食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	太平燕							○	いか・大豆・鶏肉・ゼラチン・貝類
おかず	キャベツと豚肉の生姜炒め			○					大豆・豚肉
	アジフライ			○					大豆
	粉ふき芋中華あんかけ								鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン
	れんこんきんぴら		○	○					大豆・ごま
	畑の肉の和風カルパッチョ			○					大豆
	大根のゴマドレサラダ	○		○					大豆・りんご
	生野菜								
夕食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
丼ぶり	麻婆野菜丼			○					大豆・鶏肉
汁物	卵スープ	○	○	○					大豆・ごま
おかず	鶏肉とじゃがいもの照りグリル			○					大豆・鶏肉
	海鮮エビ入りカツ			○				○	大豆・いか
	根菜の土佐煮		○	○					大豆
	ニラもやしソテー								鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン
	わかめと玉ねぎのじゃこサラダ			○				△	大豆・さば
	かぼちゃと豆のサラダ	○							大豆・りんご
	生野菜								
	ヨーグルト和え	○	○	○					大豆・もも

△はコンタミ表示

*仕入の都合により献立変更する場合があります。

※その他の表示は、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(69001@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

日付 5月 4. 9. 14. 19. 24. 29 6月 3. 8. 13. 18. 23. 28

NO.4		アレルギー食品							
朝食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	味噌汁(大根・油揚げ)		○	○					大豆
おかず	焼き魚(かたくちいわし)								
	ミートボール(和風煮込み)	△	○	○					大豆・鶏肉・豚肉・貝類・※
	キャベツとベーコンの炒め	○	○						豚肉・大豆
	スパサラダ	○		○					大豆・豚肉・りんご
	生野菜								
昼食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	たぬきうどん	△	△	○				△	大豆・さば・いか・※1
おかず	豚肉の塩麹炒め								豚肉
	わかさぎ南蛮漬け			○					大豆
	青のりポテトビーンズ								大豆
	がんもの野菜あんかけ		○	○					大豆・ごま
	海藻ツナサラダ			○					大豆
	もやしときゅうりの梅和え			○					大豆
	生野菜								
夕食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
丼ぶり	きららハヤシライス			○					大豆・豚肉・牛肉
おかず	豚肉とアスパラのオイスター								貝類・豚肉
	ブリの七味焼き			○					大豆・鶏肉・ごま
	フライドポテトコンソメ風		○	○					大豆・鶏肉
	こんにゃくと高菜の炒め			○					大豆・ごま
	チーズサラダ	○	○	○					大豆・りんご
	もやしのナムル			○					大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	生野菜								
	フルーツ&寒天		○						大豆・もも

△はコンタミ表示

*仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ ミートボール(和風煮込み)のコンタミ表示:牛肉・りんご・ゼラチン

※1 たぬきうどんのコンタミ表示:やまいも

※その他の表示は、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(69001@compass-jpn.com)へお問い合わせください。

日付 5月 5. 10. 15. 20. 25. 30 6月 4. 9. 14. 19. 24. 29

NO.5		アレルギー食品							
朝食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
汁物	味噌汁[赤だし](なめこ・わかめ)		○	○					大豆
おかず	焼き魚(あじ)								
	オムレツ(洋風あんかけ)	○	○	○					大豆・鶏肉
	切干大根煮		○	○					大豆
	オニオン和風サラダ			○					大豆・さば
	生野菜								
昼食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
麺類	わかめそば	○		○		○			大豆・さば
おかず	揚げギョーザ			○					大豆・豚肉・鶏肉
	さわらのガーリック焼き			○					大豆
	麩じゃが		○	○					大豆
	キャベツの塩炒め			○					大豆・ゼラチン・ごま
	カニカマサラダ	○		○			○		大豆・りんご・ごま
	伴三絲	○		○					大豆・ごま
	生野菜								
夕食		卵	乳	小麦	ピーナッツ	そば	かに	えび	その他
丼ぶり	だご汁	△	△	○		△			大豆・鶏肉・※
おかず	照り焼きハンバーグ	△	○	○			△	△	大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・※1
	イカカツ			○					いか
	もやしの焼きそば風			○					大豆・豚肉・りんご
	五目煮		○	○					大豆
	キャベツとワカメのキムチ和え			○				○	鶏肉・豚肉・大豆・りんご・ごま・魚貝類
	ごぼうサラダ	○		○					大豆・さば・りんご
	生野菜								
	ヨーグルト和え	○	○	○					もも・大豆

△はコンタミ表示

* 仕入の都合により献立変更する場合があります。

※ だご汁のコンタミ表示: やまいも

※1 照り焼きハンバーグのコンタミ表示: もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※その他の表示は、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、貝類の21品目が該当する場合表示しています。

※上記以外のアレルギーをお持ちの方、またアレルギーに関するご質問等は、

レストラン電話(0967-22-1621)、メールアドレス(69001@compass-jpn.com)へお問い合わせください。