

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成30年9月~30年11月)

	A	B	C	D	E
日付	9/2.7.12.17.22.27.	9/3.8.13.18.23.28.	9/4.9.14.19.24.29.	9/5.10.15.20.25.30	9/1.6.11.16.21.26.
	10/2.7.12.17.22.27.31.	10/3.8.13.18.23.28.	10/4.9.14.19.24.29.	10/5.10.15.20.25.30.	10/1.6.11.16.21.26.31.
	11/1.6.11.16.21.26.	11/2.7.12.17.22.27.	11/3.8.13.18.23.28.	11/4.9.14.19.24.29.	11/5.10.15.20.25.30.
朝食	ご飯 ●	ご飯 ●	ご飯 ●	ご飯 ●	ご飯 ●
	白がゆ ●	白がゆ ●	白がゆ ●	白がゆ ●	白がゆ ●
	パン ●	パン ●	パン ●	パン ●	パン ●
	コーンフレーク ●	コーンフレーク ●	コーンフレーク ●	コーンフレーク ●	コーンフレーク ●
	牛乳 ●	牛乳 ●	牛乳 ●	牛乳 ●	牛乳 ●
	ふりかけ/漬物	ふりかけ/漬物	ふりかけ/漬物	ふりかけ/漬物	ふりかけ/漬物
	ジャム/マーガリン ●	ジャム/マーガリン ●	ジャム/マーガリン ●	ジャム/マーガリン ●	ジャム/マーガリン ●
	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 ●
	味噌汁 ●	味噌汁 ●	味噌汁 ●	味噌汁 ●	味噌汁 ●
	さばのみそ煮 ●	白身魚のマスタード焼き ●	さばの照り焼き ●	白身魚のくるみみそ焼 ●	さばの塩焼き ●
オムレツ ●	厚焼玉子 ●	スクランブルエッグ ●	オムレツ ●	麩の卵とじ ●	
納豆 ●	マカロニサラダ ●	納豆 ●	納豆 ●	ペンのサラダ ●	
スパゲッティサラダ ●	小松菜の煮浸し ●	わかめときゅうりの和え ●	もやしのごま和え ●	しめじの煮浸し ●	
野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	
バナナ ●	バナナ ●	バナナ ●	バナナ ●	バナナ ●	
ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	
昼食	わかめごはん ●	さんま蒲揚げ丼 ●	きのこごはん ●	カリカリ梅ごはん ●	こぎつねごはん ●
	挽肉カレー ●	野菜カレー ●	秋野菜カレー ●	チキンカレー ●	野菜カレー ●
	しょうゆラーメン ●	わかめうどん ●	塩ラーメン ●	たぬきうどん ●	冷やしうどん ●
	中華スープ ●	にらたまスープ ●	野菜スープ ●	わかめスープ ●	たまごスープ ●
	麻婆なす ●	れんこんきんぴら ●	なすの煮浸し ●	麻婆はるさめ ●	チャプチェ ●
	コロッケ ●	揚げぎょうざ ●	カレーコロッケ ●	かぼちゃコロッケ ●	さんま竜田揚げ ●
	春雨サラダ ●	ごぼうサラダ ●	さつまいもとブロッコリー ●	切干大根サラダ ●	かぼちゃサラダ ●
	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●
	杏仁寒天 ●	オレンジゼリー ●	マスカットゼリー ●	オレンジゼリー ●	マスカットゼリー ●
	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●
夕食	ご飯 ●	ご飯 ●	ご飯 ●	ご飯 ●	ご飯 ●
	味噌汁 ●	味噌汁 ●	味噌汁 ●	味噌汁 ●	味噌汁 ●
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	ペペロンチーノ ●	ペンのカルボナーラ ●	あんかけ焼きそば ●	きのこの和風スパゲッ ●	ペンのトマトクリームソース ●
	かぼちゃグラタン ●	ジャーマンポテト ●	手作り豆腐 ●	野菜のチーズ焼き ●	きのこグラタン ●
	照り焼き豆腐ハンバーグ ●	鶏肉のチリビーンズ炒 ●	きのこソースハンバーグ ●	鶏肉と羊のガーリックソ ●	肉団子の酢豚風 ●
	ピリ辛いわし揚げ ●	ごぼう香ばし揚げ ●	ハタハタフライ ●	あじ大葉フライ ●	れんこん肉詰め ●
	さつまいもの甘辛揚げ ●	根菜のみそ煮 ●	水ぎょうざ ●	なすのみそ炒め ●	きんぴらごぼう ●
	高野豆腐の煮物 ●	切干大根の煮物 ●	筑前煮 ●	ひじきの煮物 ●	かぼちゃそぼろ煮 ●
	みそこんにゃく ●	きゅうりの塩麹和え ●	みそこんにゃく ●	ブロッコリーの塩麹和え ●	きゅうりの塩麹和え ●
野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	
ブルーベリーゼリー ●	りんごゼリー ●	ブルーベリーゼリー ●	牛乳寒天 ●	りんごゼリー ●	
オレンジ ●	グレープフルーツ ●	オレンジ ●	グレープフルーツ ●	グレープフルーツ ●	
ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	ドリンク ●	

● おもにエネルギーとなる食品 ● おもに体を作る食品 ● おもに体の調子をととのえる食品

※仕入れの都合により内容が一部変更になることがあります。