

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成30年6月~30年8月)

	A	B	C	D	E
日付	.6/4.9.14.19.24.29	.6/5.10.15.20.25.30	.6/1.6.11.16.21.26	.6/2.7.12.17.22.27	.6/3.8.13.18.23.28
	.7/4.9.14.19.24.29	.7/5.10.15.20.25.30	.7/1.6.11.16.21.26.31	.7/2.7.12.17.22.27	.7/3.8.13.18.23.28
	.8/3.8.13.18.23.28	.8/4.9.14.19.24.29	.8/5.10.15.20.25.30	.8/1.6.11.16.21.26.31	.8/2.7.12.17.22.27
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 ●	白身魚の木の芽みそマヨ焼き ●	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 ●	パンネのサラダ ●	
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 ●	オクラのおかか和え ●	
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 ●	
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 ●	オクラ納豆ごはん ●	カリカリ梅ごはん ●	枝豆ごはん ●	こぎつねごはん ●
	挽肉カレー ●	野菜カレー ●	挽肉カレー ●	チキンカレー ●	野菜カレー ●
	しょうゆラーメン ●	そうめん ●	冷やしうどん ●	黒酢入り冷やし中華 ●	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 ●	切干大根の煮物 ●	麻婆はるさめ ●	きんぴらごぼう ●	チャプチェ ●
	コロッケ ●	揚げぎょうざ ●	カレーコロッケ ●	なすの鶏挽肉はさみ ●	揚げしゅうまい ●
	春雨サラダ ●	ごぼうサラダ ●	じゃがいもとブロッコリーの和え ●	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 ●	夏野菜コンソメ冷製パスタ ●	パンネのトマトクリームソース ●	あんかけ焼きそば ●	トマトの冷製パスタ ●
	かぼちゃグラタン ●	ジャーマンポテト ●	小松菜グラタン ●	野菜のチーズ焼き ●	マカロニグラタン ●
	和風おろしハンバーグ ●	鶏肉の油淋鶏焼き ●	照り焼き豆腐ハンバーグ ●	鶏肉と羊のガーリックソース ●	肉団子の酢豚風 ●
	ピリ辛いわし揚げ ●	燻製風味の白身魚チーズ ●	魚カツ ●	とうもろこしの香ばし揚げ ●	あじ大葉フライ ●
	筑前煮 ●	高野豆腐の煮物 ●	トマトとアスパラのオイスター ●	なすのみそ炒め ●	水ぎょうざ ●
	パンバンジー ●	なすの煮浸し ●	オクラサラダ ●	もやしと豚肉のごまダレ ●	ひじきの煮物 ●
	みそこんにやく ●	きゅうりの塩麹和え ●	みそこんにやく ●	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。