

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成30年12月~31年2月)

	A	B	C	D	E	
日付	12/1.6.11.16.21.26.	.12/2.7.12.17.22.27.	.12/3.8.13.18.23.28.	12/4.9.14.19.24.	12/5.10.15.20.25.	
	1/6.11.16.21.26.31.	1/7.12.17.22.27.	1/8.13.18.23.28.	1/4.9.14.19.24.29.	1/5.10.15.20.25.30.	
	2/5.10.15.20.25.	2/1.6.11.16.21.26.	2/2.7.12.17.22.27.	2/3.8.13.18.23.28.	2/4.9.14.19.24.	
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 ●	さばの塩焼き ●	さばの柚子みそ焼き ●	白身魚のイタリアンハーブ焼き ●	
	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 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	
スパゲッティサラダ ●	小松菜の煮浸し ●	マカロニサラダ ●	ほうれん草の煮浸し ●	もやしのごま和え ●		
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	麻婆豆腐丼 ●	カリカリ梅ごはん ●	こぎつねごはん ●	ちりめん野沢菜ごはん ●	わかめごはん ●	
	野菜カレー ●	挽肉カレー ●	冬野菜カレー ●	野菜カレー ●	チキンカレー ●	
	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 ●	チゲ風うどん ●	
	たまごスープ ●	中華スープ ●	野菜スープ ●	わかめスープ ●	にらたまスープ ●	
	ひじきの煮物 ●	チャプチェ ●	大根と里芋のそぼろあ ●	麻婆はるさめ ●	れんこんのきんぴら ●	
	カレーコロッケ ●	肉じゃがコロッケ ●	れんこん肉詰め ●	コロッケ ●	揚げぎょうざ ●	
	春雨サラダ ●	かぼちゃサラダ ●	切干大根サラダ ●	れんこんとカリフラワーの ●	ペンのサラダ ●	
	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 ●	ペンのトマトクリームソース ●	ほうれん草ミルクスパゲ ●	
ほうれん草グラタン ●		手作り豆腐 ●	かぼちゃグラタン ●	冬野菜シチュー ●	野菜のチーズ焼き ●	
肉団子の酢豚風 ●		タッカルビ ●	チリビーンズハンバーグ ●	鶏肉と羊のガーリックソース ●	照り焼き豆腐ハンバーグ ●	
ハタハタフライ ●		ぶり竜田 ●	チキンフィレスティック ●	あじ大葉フライ ●	串カツ ●	
肉豆腐 ●		根菜のみそ煮 ●	水ぎょうざ ●	白菜といわしつみれのあ ●	切干大根の煮物 ●	
大根とつみれの煮物 ●		きんぴらごぼう ●	高野豆腐の煮物 ●	筑前煮 ●	かぼちゃそぼろ煮 ●	
きゅうりの塩麩和え ●		みそこんにやく ●	ふろふき大根 ●	きゅうりの塩麩和え ●	みそこんにやく ●	
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。