

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2019年9月～2019年11月)

	A	B	C	D	E	
日付	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.	9/2.7.12.17.22.27.	
	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.	10/2.7.12.17.22.27.	
	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.	11/1.6.11.16.21.26.	
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 ●	白身魚のタンドリー焼き ●	さばのみぞれ煮 ●	さばの塩焼き ●	白身魚のイタリアンハーブ焼き ●	
	オムレツ ●	厚焼玉子 ●	オムレツ ●	スクランブルエッグ ●	オムレツ ●	
	納豆 ●	スパゲッティサラダ ●	納豆 ●	マカロニサラダ ●	納豆 ●	
ペンネサラダ ●	小松菜の煮浸し ●	三色ナムル ●	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	さんまの蒲揚げ丼 ●	こぎつねごはん ●	きのこごはん ●	わかめごはん ●	カリカリ梅ごはん ●	
	挽肉カレー ●	野菜カレー ●	秋野菜カレー ●	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 ●	冷やしうどん ●	きつねうどん ●	たぬきうどん ●	
	野菜スープ ●	中華スープ ●	わかめスープ ●	春雨スープ ●	わかめスープ ●	
	麻婆なす ●	れんこんのきんぴら ●	麻婆豆腐 ●	白菜の中華風炒め煮 ●	麻婆はるさめ ●	
	かぼちゃコロッケ ●	なすのはさみ揚げ ●	カレーコロッケ ●	揚げしゅうまい ●	コロッケ ●	
	春雨サラダ ●	チョレギサラダ ●	切干大根サラダ ●	かぼちゃサラダ ●	れんこんサラダ ●	
	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 ●	
	牛乳寒天 ●	オレンジゼリー ●	パインゼリー ●	オレンジゼリー ●	パインゼリー ●	
	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	
塩あんかけやきそば ●		ペンのカルボナーラソー ●	きのこの和風スパゲッティ ●	ペンのトマトクリームソー ●	ペペロンチーノ ●	
さつまいもグラタン ●		水ぎょうざ ●	かぼちゃグラタン ●	手作り豆腐 ●	野菜のチーズ焼き ●	
肉団子の酢豚風 ●		焼肉たれチキン ●	照り焼き豆腐ハンバーグ ●	鶏肉と芋のガーリックソテー ●	きのこソースハンバーグ ●	
若鶏ののり巻き揚げ ●		白身魚の南蛮漬け ●	あじ大葉フライ ●	きびなごごまフライ ●	春巻き ●	
きんぴらごぼう ●		筑前煮 ●	しいたけ肉詰め甘辛炒め ●	切干大根の煮物 ●	肉豆腐 ●	
高野豆腐の煮物 ●		なすの煮浸し ●	ひじきの煮物 ●	かぼちゃのそぼろ煮 ●	根菜のみそ煮 ●	
きゅうりの塩麩和え ●		みそこんにやく ●	きゅうりの塩麩和え ●	みそこんにやく ●	きゅうりの塩麩和え ●	
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 ●	
ぶどうゼリー ●		りんごゼリー ●	ぶどうゼリー ●	杏仁寒天 ●	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。