

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2019年3月~2019年5月)

	A	B	C	D	E
日付	3/2.7.12.17.22.27.	3/3.8.13.18.23.28.	3/4.9.14.19.24.29.	3/5.10.15.20.25.30.	3/1.6.11.16.21.26.31.
	4/1.6.11.16.21.26.	4/2.7.12.17.22.27.	4/3.8.13.18.23.28.	4/4.9.14.19.24.29.	4/5.10.15.20.25.30.
	5/1.6.11.16.21.26.31.	5/2.7.12.17.22.27.	5/3.8.13.18.23.28.	5/4.9.14.19.24.29.	5/5.10.15.20.25.30.
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 ●	さばの塩焼き ●	さばのからしみそ焼き ●	白身魚のイタリアンハーブ焼 ●
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 ●	もやしのごま和え ●	菜の花の煮浸し ●	
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	たけのこごはん ●	カリカリ梅ごはん ●	こぎつねごはん ●	ちりめん野菜ごはん ●	わかめごはん ●
	野菜カレー ●	挽肉カレー ●	小松菜カレー ●	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 ●	たぬきうどん ●	塩ラーメン ●	山菜うどん ●
	たまごスープ ●	野菜スープ ●	わかめスープ ●	にらたまスープ ●	中華スープ ●
	れんこんのきんぴら ●	ひじきの煮物 ●	麻婆はるさめ ●	山菜とブロッコリーの煮浸し ●	白菜の中華風炒め煮 ●
	カレーコロッケ ●	キャベツメンチカ ●	揚げぎょうざ ●	コロッケ ●	れんこん肉詰めフラ ●
	春雨サラダ ●	菜の花のからしみそ和え ●	ポテトサラダ ●	切干大根サラダ ●	じゃがいもとにんじんのサラ ●
	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 ●	レモンゼリー ●	オレンジゼリー ●	レモンゼリー ●
	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
	菜の花と筍のミルクスパゲッティ ●	ペネのカルボナーラソース ●	あんかけ焼きそば ●	ペペロンチーノ ●	ペネのトマトクリームソー ●
	小松菜グラタン ●	手作り豆腐 ●	ポテトグラタン ●	ロールキャベツ ●	野菜のチーズ焼き ●
	つみれの甘酢あんかけ ●	春野菜グリル ●	豆腐ハンバーグ油淋鶏ソース ●	鶏肉と芋のガーリックソテー ●	照り焼きハンバーグ ●
	チキンフィレスティック ●	白身魚のチーズフライ ●	春巻き ●	まぐろカツ ●	あじ大葉フライ ●
	肉豆腐 ●	肉じゃが ●	きんぴらごぼう ●	大根とつみれの煮物 ●	水ぎょうざ ●
	切干大根の煮物 ●	筑前煮 ●	たけのこの旨煮 ●	高野豆腐の煮物 ●	根菜のみそ煮 ●
	きゅうりの塩麩和え ●	みそこんにやく ●	菜の花の塩麩和え ●	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 ●	
白桃ゼリー ●	りんごゼリー ●	白桃ゼリー ●	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。