

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2019年6月~2019年8月)

	A	B	C	D	E
日付	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.	6/4.9.14.19.24.29.
	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.	7/4.9.14.19.24.29.
	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.	8/3.8.13.18.23.28.
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 ●	さばの塩焼き ●	さばのみぞれ煮 ●	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 ●	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 ●	もやしのごま和え ●	三色ナムル ●	小松菜の煮浸し ●	わかめときゅうりの和えも ●	
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 ●	オクラ納豆ごはん ●	こぎつねごはん ●	わかめごはん ●	カリカリ梅ごはん ●
	野菜カレー ●	挽肉カレー ●	夏野菜カレー ●	野菜カレー ●	チキンカレー ●
	塩ラーメン ●	そうめん ●	冷やしうどん ●	冷やし中華 ●	冷やしうどん ●
	たまごスープ ●	野菜スープ ●	中華スープ ●	にらたまスープ ●	わかめスープ ●
	ひじきの煮物 ●	麻婆なす ●	れんこんのきんぴら ●	白菜の中華風炒め ●	麻婆はるさめ ●
	カレーコロッケ ●	揚げぎょうざ ●	コーンコロッケ ●	揚げしゅうまい ●	コロッケ ●
	春雨サラダ ●	かぼちゃサラダ ●	切干大根サラダ ●	塩レモンドレッシングサラダ ●	オクラサラダ ●
	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 ●	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
	トマトの冷製パスタ ●	ペンのカルボナーラソー ●	あんかけ焼きそば ●	ペンのトマトクリームソー ●	ペペロンチーノ ●
	マカロニグラタン ●	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 ●	鶏肉の香草焼き ●	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 ●	和風おろしハンバーグ ●
	チキンフィレスティック ●	白身魚のエスカベッシュ ●	あじ大葉フライ ●	いわしの天ぷら ●	春巻き ●
	かぼちゃのそぼろ煮 ●	筑前煮 ●	肉団子の香草あんかけ ●	切干大根の煮物 ●	肉豆腐 ●
	高野豆腐の煮物 ●	なすの煮浸し ●	オクラのおかか和え ●	バンバンジー ●	きんぴらごぼう ●
	きゅうりの塩麩和え ●	みそこんにやく ●	ブロッコリーの塩麩和え ●	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 ●	
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。