

食堂(弁当形式)メニュー表(栄養3色分け版)(2020年9月～2020年11月)

	A	B	C
日付	9/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.	9/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.	9/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.
	10/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.	10/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.	10/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.
	11/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.	11/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.	11/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.
朝食	ご飯	ご飯	ご飯
	のりの佃煮	のりの佃煮	のりの佃煮
	納豆	納豆	納豆
	漬物	漬物	漬物
	小梅	小梅	小梅
	ハム	ハム	ハム
	ウィンナー	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	スクランブルエッグ
	しゅうまい	しゅうまい	しゅうまい
	しめじの煮浸し	三色ナムル	小松菜の煮浸し
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング
	小袋ケチャップ		小袋ケチャップ
	パックお茶	パックお茶	パックお茶
昼食	ハヤシライス	チキンカレー	野菜カレー
	麻婆なす	麻婆はるさめ	麻婆豆腐
	カレーコロッケ	コロッケ	メンチカツ
	さつまいもとブロッコリーのサラダ	かぼちゃサラダ	切干大根サラダ
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング
	ピーチゼリー	ぶどうゼリー	ピーチゼリー
	パックお茶	パックお茶	パックお茶
夕食	ご飯	ご飯	ご飯
	小袋ふりかけ	小袋ふりかけ	小袋ふりかけ
	ペンのトマトクリームソース	焼きそば	ペンのカルボナーラソース
	グラタン	グラタン	グラタン
	ハンバーグ	鶏ももステーキ	豆腐ハンバーグ
	えびフライ	春巻き	鶏のから揚げ
	きのこ湯葉の和え物	ひじきの煮物	きんぴらごぼう
	みそこんにゃく	もやしの塩麴和え	みそこんにゃく
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング
	小袋ソース		小袋ケチャップ
	青りんごゼリー	オレンジゼリー	青りんごゼリー
	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ
	パックお茶	パックお茶	パックお茶

● 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。