

食堂(弁当盛)メニュー表(栄養3色分け版)(2020年12月)

	A	B	C
日付	12/3.6.9.12.15.18.21.24.27.	12/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.	12/2.5.8.11.14.17.20.23.26.
	1/5.8.11.14.17.20.23.26.29.	1/6.9.12.15.18.21.24.27.30.	1/4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.
	2/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.	2/2.5.8.11.14.17.20.23.26.	2/3.6.9.12.15.18.21.24.27.
朝食	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	スクランブルエッグ	厚焼玉子	オムレツ
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	もやしのごま和え	しめじの煮浸し	小松菜の煮浸し
	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
	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
	麦茶	麦茶	麦茶
昼食	挽肉カレー	チキンカレー	野菜カレー
	肉団子トマトソースあんかけ	もやしと白菜の炒め煮	麻婆はるさめ
	コロッケ	カレーコロッケ	肉じゃがコロッケ
	はるさめサラダ	マカロニサラダ	切干大根サラダ
	鶏の照り焼き	しゅうまい	照り焼き鶏つくね串
	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング	小袋ドレッシング
	いちごゼリー	ぶどうゼリー	いちごゼリー
	麦茶	麦茶	麦茶
	麦茶	麦茶	麦茶
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
	スパゲッティナポリタン	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	海鮮ステーキ	豆腐ハンバーグ
	えびフライ	鶏のから揚げ	ヒレカツ
	れんこんのきんぴら	切干大根の煮物	ひじきの煮物
	もやしのごま和え	わかめともやしのサラダ	三色ナムル
	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
	小袋ソース	小袋ドレッシング	小袋ソース
	小袋ソース		
オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	
麦茶	麦茶	麦茶	

● 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。