

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2020年3月~2020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 ●
	のりの佃煮 ●	のりの佃煮 ●	のりの佃煮 ●	のりの佃煮 ●	のりの佃煮 ●
	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 ●
昼 食	さばのみそ煮 ●	ウインナー ●	さばの塩焼き ●	ウインナー ●	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 ●	厚焼玉子 ●
	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●
	菜の花の煮浸し ●	三色ナムル ●	スパゲッティサラダ ●	もやしのごま和え ●	マカロニサラダ ●
	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 ●
	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 ●
	麻婆豆腐丼 ●●	春ちらし ●●	野菜のかき揚げ丼 ●●	こぎつねごはん ●●	わかめごはん ●●
	野菜カレー ●●	挽肉カレー ●●	チキンカレー ●●	野菜カレー ●●	挽肉カレー ●●
	ためきうどん ●●	塩ラーメン ●●	冷やしうどん ●●	わかめうどん ●●	しょうゆラーメン ●●
わかめスープ ●●	野菜スープ ●	わかめスープ ●●	中華スープ ●●	春雨スープ ●●	
大根と肉団子の煮物 ●●	麻婆はるさめ ●●	大根とたけのこのそぼろ煮 ●●	れんこんのきんぴら ●●	ひじきの煮物 ●●	
揚げぎょうざ ●●	コロッケ ●●	揚げしゅうまい ●●	カレーコロッケ ●●	メンチカツ ●●	
キャベツとひじきのサラダ ●●	春キャベツ塩こんぶ和え ●●	ポテトサラダ ●●	春雨サラダ ●●	切干大根サラダ ●●	
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
	塩こんぶ和風スパゲッティ ●●	ペネのカルボナーラソース ●●	ペペロンチーノ ●●	ペネのトマトクリームソース ●●	塩あんかけやきそば ●●
	ロールキャベツ ●●	マカロニグラタン ●●	野菜のチーズ焼き ●●	水ぎょうざ ●●	ポテトグラタン ●●
	焼肉ソースハンバーグ ●●	豚肉と芋のサイコロステーキ ●●	照り焼き豆腐ハンバーグ ●●	鶏肉の香草焼き ●●	肉団子の酢豚風 ●●
	あじ大葉フライ ●●	じゃがいもとウインナーの串揚げ ●●	油淋鶏 ●●	豆腐の磯辺揚げ ●●	春巻き ●●
	筑前煮 ●●	白身魚の南蛮漬け ●●	キャベツと豆腐の煮物 ●●	白身魚のマヨネーズ和え ●●	肉じゃが ●●
	きんぴらごぼう ●●	高野豆腐の煮物 ●●	切干大根の煮物 ●●	たけのこの旨煮 ●●	手作り豆腐 ●●
	もやしの塩麴和え ●	みそこんにやく ●●	もやしの塩麴和え ●	みそこんにやく ●●	もやしの塩麴和え ●
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 ●	
いちごゼリー ●	りんごゼリー ●	いちごゼリー ●	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。