

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2022年9月～2022年11月)

	A			B			C		
日付	9/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			9/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.			9/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.		
	10/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			10/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.			10/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.		
	11/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.			11/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			11/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.		
朝食	ご飯	●		ご飯	●		ご飯	●	
	パン	●		パン	●		パン	●	
	牛乳		●	牛乳		●	牛乳		●
	ふりかけ			ふりかけ			ふりかけ		
	ジャム/マーガリン	●		ジャム/マーガリン	●		ジャム/マーガリン	●	
	味噌汁		●	味噌汁		●	味噌汁		●
	コンソメスープ		●	コンソメスープ		●	コンソメスープ		●
	納豆		●	納豆		●	納豆		●
	★千葉県産いわしのみそ煮	●	●	ウィンナー	●	●	白身魚の香草パン粉焼き	●	●
	オムレツ		●	厚焼卵		●	スクランブルエッグ		●
	しめじの煮びたし		●	もやしのごま和え	●	●	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え	●	●
	スパゲッティサラダ	●	●	マカロニサラダ	●	●	ペンのサラダ	●	●
	生野菜サラダ			生野菜サラダ			生野菜サラダ		●
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			グレープフルーツ		●
	麦茶			麦茶			麦茶		
昼食	野菜カレー	●	●	挽肉カレー	●	●	チキンカレー	●	●
	スタミナ丼	●	●	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	わかめごはん	●	●
	★長柄みそラーメン	●	●	わかめうどん	●	●	冷やしうどん	●	●
	和風スープ		●	野菜スープ			中華スープ		●
	チャプチェ	●	●	★千葉県産の豆を使った麻婆豆腐	●	●	水ぎょうざ	●	●
	揚げぎょうざ	●	●	春巻き	●	●	かぼちゃコロッケ	●	●
	なすとロマネスコのマリネ			かぼちゃサラダ	●	●	はるさめサラダ	●	●
	生野菜サラダ			生野菜サラダ			生野菜サラダ		●
	ピーチゼリー	●		パインゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●	
	麦茶			麦茶			麦茶		
夕食	ご飯	●		ご飯	●		ご飯	●	
	味噌汁		●	味噌汁		●	味噌汁		●
	ふりかけ			ふりかけ			ふりかけ		
	和風パスタ	●	●	ペンのカルボナーラソース	●	●	麻婆なす焼きそば	●	●
	ねぎ塩だれチキン		●	きのこソースハンバーグ		●	照り焼きソースミートボール		●
	★千葉県産ほうれん草グラタン	●	●	豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	●	●	ポトフ	●	●
	ひじきコロッケ	●	●	いわしの磯辺揚げ	●	●	★銚子産さばフライタルタルソース添え	●	●
	筑前煮			肉じゃが	●	●	★根菜のみそ煮	●	●
	かぼちゃの煮物			★みそこんにゃく	●	●	高野豆腐の煮物		●
	里芋サラダ	●	●	★もやしの塩麴和え			切干大根のサラダ		●
	野菜サラダ			野菜サラダ			野菜サラダ		●
	オレンジ			オレンジ			オレンジ		●
	青りんごゼリー	●		ぶどうゼリー	●		マンゴーゼリー	●	
	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。

※★マークは、千葉県産の食材を使っています。