

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2022年3月~2022年5月)

		A			B			C				
日付		3/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.			3/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.			3/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.				
		4/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			4/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.			4/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.				
		5/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			5/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.			5/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.				
朝食	ご飯	●			ご飯	●			ご飯	●		
	パン	●			パン	●			パン	●		
	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		●	
	さばの塩焼き		●		ウィンナー		●		白身魚の磯辺焼き		●	
	スクランブルエッグ		●		オムレツ		●		厚焼玉子		●	
	菜の花の煮びたし		●	●	もやしのごま和え		●	●	小松菜の煮びたし		●	●
	スパゲッティサラダ	●		●	ペンのサラダ		●	●	マカロニサラダ	●		●
	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	チキンカレー	●	●	●	カツカレー	●	●	●	ミートボールカレー	●	●	●
	しそごはん	●		●	わかめごはん	●	●		ひじきごはん	●	●	●
	わかめうどん	●	●	●	しょうゆラーメン	●	●	●	たぬきうどん	●		●
	野菜スープ			●	和風スープ			●	わかめスープ			●
	水ぎょうざ	●	●	●	照り焼きミートボール			●	ロールキャベツ			●
	コロッケ	●		●	揚げぎょうざ	●	●		気仙沼産カツオカツ	●	●	
	ポテトサラダ	●		●	春雨しそサラダ	●		●	菜の花のからし和え	●	●	●
	生野菜サラダ			●	生野菜サラダ			●	生野菜サラダ			●
	いちごゼリー	●			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			
	ソース焼きそば	●	●	●	ペンのカルボナーラソース	●			ビーフンソテー	●		●
	ヤンニョムチキン		●	●	ホワイトソースハンバーグ	●	●		豆腐ハンバーグ和風ソース			●
	こまつなグラタン	●	●	●	ジャーマンポテト	●		●	野菜のチーズ焼き	●	●	●
	揚げシューマイ	●	●		あじ大葉フライ	●	●	●	キャベツメンチカツ	●	●	●
	きんぴらごぼう			●	ひじきの炒り煮			●	大根といわしのつみれ煮			●
	高野豆腐の煮物		●		たけのこの旨煮			●	切干大根の煮物			●
	三色ナムル	●		●	切干大根のサラダ				もやしのごま和え			●
	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	●			ピーチゼリー	●		
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。