

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2021年12月～2022年2月)

	A	B	C
日付	12/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.	12/2.5.8.11.14.17.20.23.26.	12/3.6.9.12.15.18.21.24.27.
	1/6.9.12.15.18.21.24.27.30.	1/4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.	1/5.8.11.14.17.20.23.26.29.
	2/2.5.8.11.14.17.20.23.26.	2/3.6.9.12.15.18.21.24.27.	2/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.
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 ●	白身魚のイタリアンハーブ焼き ●
	スクランブルエッグ ●	オムレツ ●	厚焼玉子 ●
	ほうれんそうの煮びたし ●●	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	野菜カレー ●●	ハヤシポーク ●●●	チキンカレー ●●●
	しそごはん ●●	わかめごはん ●●	ピリ辛高菜ごはん ●●
	わかめスープ ●	野菜スープ ●	和風スープ ●
	豚キムチ ●●●	照り焼きミートボール ●	白菜の中華風炒め煮 ●●
	コロッケ ●●	揚げぎょうざ ●●	国産あじと野菜のつみれ揚げ ●●
	キャベツとひじきのサラダ ●●	三色ナムル ●●	ポテトサラダ ●●
	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 ●
味噌汁 ●●		味噌汁 ●●	味噌汁 ●●
ふりかけ		ふりかけ	ふりかけ
塩焼きそば ●		ビーフソテー ●●	ペンのトマトクリームソース ●●
デミグラスソースハンバーグ ●		豆腐ハンバーグ和風ソース ●	タンドリーチキン ●●
ポテトグラタン ●●		野菜のチーズ焼き ●●●	ほうれんそうグラタン ●●●
ホッケフライ ●●		ひじきコロッケ ●●	あじ大葉フライ ●●●
きんぴらごぼう ●		切干大根の煮物 ●	ひじきの炒り煮 ●●
がんとどきの煮付け ●		里芋のそぼろ煮 ●●	高野豆腐の煮物 ●
はるさめサラダ ●●		もやし塩麴和え ●●	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 ●	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。