

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2022年12月～2023年2月)

		A	B	C	D	E	
日付		12/4.9.14.19.24.	12/5.10.15.20.25.	12/1.6.11.16.21.26.	12/2.7.12.17.22.27.	12/3.8.13.18.23.28.	
		1/4.9.14.19.24.29.	1/5.10.15.20.25.30.	1/6.11.16.21.26.31.	1/7.12.17.22.27.	1/8.13.18.23.28.	
		2/3.8.13.18.23.28.	2/4.9.14.19.24.	2/5.10.15.20.25.	2/1.6.11.16.21.26.	2/2.7.12.17.22.27.	
朝食	ご飯	●	●	●	●	●	
	パン	●	●	●	●	●	
	牛乳	●	●	●	●	●	
	ふりかけ						
	ジャム/マーガリン	●	●	●	●	●	
	味噌汁	●	●	●	●	●	
	コンソメスープ	●	●	●	●	●	
	納豆	●	●	●	●	●	
	★さばのゆずみそ焼き	●	●	白身魚の香草パン粉焼き ●	★千葉県産いわしのみそ煮 ●	さばの塩焼き ●	
	オムレツ	●	●	厚焼卵 ●	オムレツ ●	スクランブルエッグ ●	
	こまつなの煮びたし	●	●	しめじの煮びたし ●	いんげんのごま和え ●	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え ●	
	ペンのサラダ	●	●	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 ●	生野菜サラダ ●	
	グレープフルーツ	●	●	グレープフルーツ ●	オレンジ ●	グレープフルーツ ●	
麦茶							
昼食	千葉県産ほうれん草カレー	●	●	ハヤシポーク ●	チキンカレー ●	野菜カレー ●	
	ねぎ塩豚めし	●	●	★千葉県産の大豆を使った麻婆豆腐めし ●	★千葉県産キャロットピラフ ●	わさび菜おかつごはん ●	
	ためきうどん	●	●	★長柄みそラーメン ●	まぜうどん ●	わかめうどん ●	
	わかめスープ	●	和風スープ ●	中華スープ ●	野菜スープ ●	はるさめスープ ●	
	麻婆春雨	●	●	チャプチェ ●	水ぎょうざ ●	大根と里芋のそぼろ煮 ●	
	揚げしゅうまい	●	●	野菜コロッケ ●	春巻き ●	揚げぎょうざ ●	
	かぼちゃサラダ	●	●	★10種類のサラダ自家製ドレッシング添え ●	はるさめサラダ ●	ブロッコリーオイスターマヨ和え ●	
	生野菜サラダ	●	●	生野菜サラダ ●	生野菜サラダ ●	生野菜サラダ ●	
	ピーチゼリー	●	オレンジゼリー ●	グレープフルーツゼリー ●	オレンジゼリー ●	パインゼリー ●	
	麦茶						
	夕食	ご飯	●	●	●	●	●
		味噌汁	●	●	●	●	●
ふりかけ							
ペンのカルボナーソース		●	●	★千葉県産ほうれん草クリームパスタ ●	トマトクリームペン ●	和風パスタ ●	
肉団子の酢豚風		●	●	鶏肉のガーリックソテー ●	蒸ししゅうまい ●	照り焼きソースミートボール ●	
白菜のクリーム煮		●	●	野菜のチーズ焼き ●	★千葉県産ほうれん草グラタン ●	焼きビーフン ●	
豆腐ナゲット		●	●	★餃子産さばフライタルソース添え ●	あじ大葉フライ ●	れんこんの肉詰めフライ ●	
かぶのそぼろ煮		●	●	ひじきの旨煮 ●	肉じゃが ●	きんぴらごぼう ●	
筑前煮		●	●	切り干し大根の煮物 ●	高野豆腐の煮物 ●	★肉豆腐 ●	
★もやしの塩麩和え		●	●	★みそこんにやく ●	★ふろふき大根 ●	★もやしの塩麩和え ●	
野菜サラダ		●	●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	
オレンジ		●	●	グレープフルーツ ●	オレンジ ●	グレープフルーツ ●	
マンゴーゼリー	●	いちごゼリー ●	青りんごゼリー ●	ぶどうゼリー ●	いちごゼリー ●		
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。