

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成29年9月~29年11月)

	A	B	C	D	E
日付	9/1.6.11.16.21.26.	9/2.7.12.17.22.27.	9/3.8.13.18.23.28.	9/4.9.14.19.24.29.	9/5.10.15.20.25.30.
	10/1.6.11.16.21.26.31.	10/2.7.12.17.22.27.	10/3.8.13.18.23.28.	10/4.9.14.19.24.29.	10/5.10.15.20.25.30.
	11/5.10.15.20.25.30.	11/1.6.11.16.21.26.	11/2.7.12.17.22.27.	11/3.8.13.18.23.28.	11/4.9.14.19.24.29.
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 ●
	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 ●
	白身魚のマスタード焼き ●	さばの塩焼き ●	さばの味噌煮 ●	赤魚の塩焼き ●	さばの照り焼き ●
麩のたまごとし ●	スクランブルエッグ ●	オムレツ ●	厚焼玉子 ●	オムレツ ●	
納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	
スパゲッティサラダ ●	わかめときゅうりの和え ●	もずくサラダ ●	マカロニサラダ ●	ほうれん草煮浸し ●	
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 ●	
昼食	さんまの蒲揚げ丼 ●	きのこごはん ●	わかめごはん ●	こぎつねごはん ●	カリカリ梅ごはん ●
	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 ●
	たぬきうどん ●	冷やしうどん ●	しょうゆラーメン ●	きのこあんかけうどん ●	わかめうどん ●
	たまごスープ ●	野菜スープ ●	もずくスープ ●	わかめスープ ●	中華スープ ●
	かぼちゃのそぼろ ●	なすの煮浸し ●	れんこんのきんぴら ●	麻婆なす ●	チャプチェ ●
	カレーコロッケ ●	竹輪の磯辺揚げ ●	コロッケ ●	竹輪のカレー揚げ ●	なすの鶏挽肉はさみ ●
	ひじきとキャベツの ●	切干大根のサラダ ●	かぼちゃサラダ ●	春雨サラダ ●	さつま芋と人参のサラ ●
	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 ●	ラフランスゼリー ●	オレンジゼリー ●	ラフランスゼリー ●
	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
	ペンのカルボナーソース ●	ソース焼きそば ●	ペペロンチーノ ●	ペンのトマトクリームソース ●	きのこの和風スープスパゲ ●
	きのこグラタン ●	手作り豆腐 ●	かぼちゃグラタン ●	野菜のチーズ焼き ●	ジャーマンポテト ●
	照り焼き豆腐ハンバーグ ●	肉団子の酢豚風 ●	鶏肉と羊のガーリックソース ●	きのこソースハンバー ●	鶏肉の味噌漬け焼き ●
	揚げぎょうざ ●	かぼちゃコロッケ ●	さんまの竜田揚げ ●	揚げしゅうまい ●	まぐろカツ ●
	なすのみそ炒め ●	鶏肉と根菜の味噌 ●	筑前煮 ●	きんぴらごぼう ●	さつま芋の甘辛いた ●
	高野豆腐の煮物 ●	切干大根の煮物 ●	ひじきの煮物 ●	茎わかめのサラダ ●	茎わかめの煮物 ●
	味噌こんにやく ●	きゅうりの塩麹和え ●	味噌こんにやく ●	ブロッコリーの塩麹和え ●	きゅうりの塩麹和え ●
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 ●	
マスカットゼリー ●	りんごゼリー ●	マスカットゼリー ●	杏仁寒天 ●	りんごゼリー ●	
グレープフルーツ ●	オレンジ ●	グレープフルーツ ●	オレンジ ●	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。

2017.8.30更新