

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成30年3月~30年5月)

	A	B	C	D	E
日付	.3/1.6.11.16.21.26.31	.3/2.7.12.17.22.27	.3/3.8.13.18.23.28	.3/4.9.14.19.24.29	.3/5.10.15.20.25.30
	.4/5.10.15.20.25.30	.4/1.6.11.16.21.26	.4/2.7.12.17.22.27	.4/3.8.13.18.23.28	.4/4.9.14.19.24.29
	.5/5.10.15.20.25.30	.5/1.6.11.16.21.26.31	.5/2.7.12.17.22.27	.5/3.8.13.18.23.28	.5/4.9.14.19.24.29
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 ●
	さばの塩焼き ●	白身魚のマスタード焼き ●	さばのごま焼き ●	さばのみそ煮 ●	さばの照り焼き ●
オムレツ ●	厚焼玉子 ●	オムレツ ●	スクランブルエッグ ●	麩の卵とじ ●	
納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	納豆 ●	
小松菜の煮浸し ●	もやしのごま和え ●	スパゲッティサラダ ●	菜の花のごま和え ●	マカロニサラダ ●	
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	麻婆豆腐 ●	春ちらし ●	こぎつねごはん ●	カリカリ梅ごはん ●	わかめごはん ●
	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 ●
	山菜うどん ●	たぬきうどん ●	みそラーメン ●	わかめうどん ●	しょうゆラーメン ●
	わかめスープ ●	野菜スープ ●	にらたまスープ ●	中華スープ ●	たまごスープ ●
	きんぴらごぼう ●	チャプチェ ●	麻婆はるさめ ●	れんこんきんぴら ●	切干大根の煮物 ●
	竹輪のカレー揚げ ●	コロッケ ●	揚げぎょうざ ●	竹輪の磯辺揚げ ●	カレーコロッケ ●
	ポテトサラダ ●	切干大根サラダ ●	ごぼうサラダ ●	じゃがいもとにんじんの ●	春雨梅サラダ ●
	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 ●
	杏仁寒天 ●	オレンジゼリー ●	マスカットゼリー ●	オレンジゼリー ●	マスカットゼリー ●
	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 ●
	パンネのカルボナーソース ●	あんかけ焼きそば ●	ペペロンチーノ ●	パンネのトマトクリームソース ●	春キャベツミルクスープスバ ●
	小松菜グラタン ●	野菜のチーズ焼き ●	マカロニグラタン ●	ポテトグラタン ●	ジャーマンポテト ●
	肉団子の酢豚風 ●	ホワイトソースハンバーグ ●	鶏肉と羊のガーリックソース ●	照り焼き豆腐ハンバーグ ●	鶏キムチ焼き ●
	鱈大葉チーズフライ ●	揚げしゅうまい ●	キャベツメンチカツ ●	いわし梅しそフラ ●	あじフライ ●
	菜の花チャンプル ●	白身魚チリソース ●	ホイコーロー ●	小松菜と大根の煮物 ●	ロールキャベツ ●
	たけのこの旨煮 ●	春キャベツと豆腐の煮物 ●	ひじきの煮物 ●	筑前煮 ●	高野豆腐の煮物 ●
	ブロッコリーの塩麹和え ●	みそこんにやく ●	きゅうりの塩麹和え ●	みそこんにやく ●	菜の花の塩麹和え ●
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 ●	
ブルーベリーゼリー ●	りんごゼリー ●	ブルーベリーゼリー ●	牛乳寒天 ●	りんごゼリー ●	
オレンジ ●	グレープフルーツ ●	オレンジ ●	グレープフルーツ ●	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。