

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成29年6月~29年8月)

	A	B	C	D	E
日付	6/3.8.13.18.23.28.	6/4.9.14.19.24.29.	6/5.10.15.20.25.30.	6/1.6.11.16.21.26.	6/2.7.12.17.22.27.
	7/3.8.13.18.23.28.	7/4.9.14.19.24.29.	7/5.10.15.20.25.30.	7/1.6.11.16.21.26.31.	7/2.7.12.17.22.27.
	8/2.7.12.17.22.27.	8/3.8.13.18.23.28.	8/4.9.14.19.24.29.	8/5.10.15.20.25.30.	8/1.6.11.16.21.26.31.
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 ●	さばのカレー焼き ●	さばの味噌煮 ●	さばの塩焼き ●	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 ●	マカロニサラダ ●	オクラのおかか和え ●	もやしのごま和え ●	
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 ●	
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	中華風ミートボール ●	わかめごはん ●	コーンライス ●	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 ●
	冷やしうどん ●	そうめん ●	しょうゆラーメン ●	冷やしうどん ●	黒酢入り冷やし中華 ●
	中華スープ ●	もずくスープ ●	野菜スープ ●	わかめスープ ●	たまごスープ ●
	麻婆春雨 ●	なすの煮浸し ●	れんこんのきんぴら ●	麻婆なす ●	チャプチェ ●
	竹輪の磯辺揚げ ●	コロッケ ●	竹輪のカレー揚げ ●	とり天 ●	カレーコロッケ ●
	ごぼうサラダ ●	オクラサラダ ●	じゃが芋と人参のサラ ●	春雨サラダ ●	切干大根のサラダ ●
	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 ●
	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
	ソース焼きそば ●	ペンのカルボナーソース ●	トマトの冷製パスタ ●	ペンのトマトクリームソース ●	ペペロンチーノ ●
	ポテトグラタン ●	野菜のチーズ焼き ●	コーングラタン ●	ジャーマンポテト ●	マカロニグラタン ●
	和風おろし豆腐ハンバー ●	鶏肉と芋のガーリックソテー ●	トマトソースハンバーグ ●	肉団子の酢豚風 ●	鶏肉のトマトソース煮 ●
	魚のチーズフライ ●	揚げぎょうざ ●	なすの鶏挽肉はさみ ●	とうもろこしの香ばし揚 ●	揚げしゅうまい ●
	厚揚げとトマトの煮物 ●	なすのみそ炒め ●	鶏じゃが ●	筑前煮 ●	ゴーヤチャンプル ●
	ひじきの煮物 ●	もずくサラダ ●	高野豆腐の煮物 ●	バンバンジー ●	きんぴらごぼう ●
	きゅうりの塩麹和え ●	味噌こんにゃく ●	きゅうりの塩麹和え ●	ブロッコリーの塩麹和え ●	味噌こんにゃく ●
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。