

バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(平成29年12月~30年2月)

	A	B	C	D	E
日付	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.	12/4.9.14.19.24.
	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.	1/4.9.14.19.24.29.
	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.	2/3.8.13.18.23.28.
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 ●	
ほうれん草の煮浸し ●	もやしのごま和え ●	スパゲッティサラダ ●	ほうれん草納豆和え ●	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	白菜中華丼 ●	わかめごはん ●	ひじきごはん ●	カリカリ梅ごはん ●	こぎつねごはん ●
	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 ●
	わかめうどん ●	旨塩うどん ●	しょうゆラーメン ●	ためきうどん ●	みそキムチラーメン ●
	にらたまスープ ●	野菜スープ ●	わかめスープ ●	中華スープ ●	たまごスープ ●
	かぼちゃのそぼろ煮 ●	麻婆はるさめ ●	れんこんきんぴら ●	麻婆豆腐 ●	大根と里芋のそぼろ ●
	竹輪のカレー揚げ ●	コロッケ ●	竹輪の磯辺揚げ ●	カレーコロッケ ●	れんこん肉詰めフライ ●
	春雨サラダ ●	かぼちゃサラダ ●	切干大根サラダ ●	れんこんとブロッコリー ●	豆腐サラダ ●
	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 ●	ブルーベリーゼリー ●	オレンジゼリー ●	ブルーベリーゼリー ●
	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 ●	ほうれん草ミルクスープスパ ●
	ほうれん草グラタン ●	野菜のチーズ焼き ●	かぼちゃグラタン ●	白菜クリーム煮 ●	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 ●	鶏肉のみそ漬け焼き ●
	若鶏のチーズ包み揚げ ●	ぶり竜田 ●	揚げぎょうざ ●	肉じゃがコロッケ ●	揚げしゅうまい ●
	肉豆腐 ●	豚キムチ ●	八宝菜 ●	鶏肉と根菜のみそ煮 ●	たらあんかけ ●
	切干大根の煮物 ●	高野豆腐の煮物 ●	大根と竹輪の煮物 ●	きんぴらごぼう ●	ひじきの煮物 ●
	みそこんにゃく ●	ふろふき大根 ●	ブロッコリーの塩麩和え ●	みそこんにゃく ●	ブロッコリーの塩麩和え ●
野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	野菜サラダ ●	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 ●	
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。