

バイキング 原材料表 (2019年3月～2019年5月)

|           | A                                      | 原材料   | B                                      | 原材料   | C                                      | 原材料  | D                                      | 原材料  | E                                      | 原材料   |
|-----------|--|---|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 日付        | 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.                    |  | 3/1.6.11.16.21.26.31.                  |   |
|           | 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.                     |  | 4/5.10.15.20.25.30.                    |   |
|           | 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.                     |  | 5/5.10.15.20.25.30.                    |   |
|           | ごはん                                    | 米   | ごはん                                    | 米   | ごはん                                    | 米  | ごはん                                    | 米  | ごはん                                    | 米   |
|           | 白がゆ                                    | 米   | 白がゆ                                    | 米   | 白がゆ                                    | 米  | 白がゆ                                    | 米  | 白がゆ                                    | 米   |
| パン        | 食パン、白いロールパン、全粒粉入りロールパン                 | パン  | 食パン、白いロールパン、全粒粉入りロールパン                 | パン  | 食パン、白いロールパン、全粒粉入りロールパン                 | パン   | 食パン、白いロールパン、全粒粉入りロールパン                 | パン   | 食パン、白いロールパン、全粒粉入りロールパン                 |   |
| 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                                     | 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  | 牛乳                                     | 牛乳   | 牛乳                                     | 牛乳   | 牛乳                                     |   |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
|           | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                         | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                   | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)  | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                        | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                       |
|           | 漬物                                     | 桜大根   | 漬物                                     | 桜大根   | 漬物                                     | 桜大根  | 漬物                                     | 桜大根  | 漬物                                     | 桜大根   |
|           | ジャム                                    | イチゴジャム  | ジャム                                    | イチゴジャム                                      | ジャム                                    | イチゴジャム   | ジャム                                    | イチゴジャム   | ジャム                                    | イチゴジャム  |
|           | マーガリン                                  | マーガリン   | マーガリン                                  | マーガリン                                       | マーガリン                                  | マーガリン  | マーガリン                                  | マーガリン  | マーガリン                                  | マーガリン   |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
| 朝食        | コンソメスープ                                | たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう                                  | コンソメスープ                                | たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう                            | コンソメスープ                                | たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう   | コンソメスープ                                | たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう                                 | コンソメスープ                                | たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう                                |
|           | 味噌汁                                    | わかめ、みそ、和風だし、長ねぎ                                   | 味噌汁                                    | わかめ、みそ、和風だし、長ねぎ                             | 味噌汁                                    | わかめ、みそ、和風だし、長ねぎ  | 味噌汁                                    | わかめ、みそ、和風だし、長ねぎ                                  | 味噌汁                                    | わかめ、みそ、和風だし、長ねぎ                                 |
|           | さばのみそ煮                                 | さば、みそ、みりん、酒、砂糖                                    | 白身魚のマスタード焼き                            | 白身魚、マスタード、マヨネーズ、黒こしょう                       | さばの塩焼き                                 | さば、塩   | さばのからしみそ焼き                             | さば、みそ、からし、砂糖、マヨネーズ                               | 白身魚のイタリアンハーブ焼き                         | 白身魚、ハーブシーズニング、マヨネーズ、塩、こしょう                      |
|           | オムレツ                                   | オムレツ  | 厚焼玉子                                   | 厚焼玉子  | スクランブルエッグ                              | 卵、塩、油  | オムレツ                                   | オムレツ   | 麩の卵とじ                                  | 麩、卵、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、和風だし                          |
|           | 納豆                                     | 納豆、たれ、からし   | 納豆                                     | 納豆、たれ、からし                                   | 納豆                                     | 納豆、たれ、からし  | 納豆                                     | 納豆、たれ、からし  | 納豆                                     | 納豆、たれ、からし                                       |
|           | スパゲッティサラダ                              | スパゲッティ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう、油              | 小松菜の煮浸し                                | こまつな、もやし、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、和風だし             | マカロニサラダ                                | マカロニ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう                                     | もやしのごま和え                               | もやし、にんじん、ごま、しょうゆ、みりん、和風だし                        | 菜の花の煮浸し                                | なばな、もやし、にんじん、しょうゆ、みりん、和風だし                      |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
|           | 野菜サラダ                                  | キャベツ  | 野菜サラダ                                  | キャベツ  | 野菜サラダ                                  | キャベツ   | 野菜サラダ                                  | キャベツ   | 野菜サラダ                                  | キャベツ  |
|           | バナナ                                    | バナナ   | バナナ                                    | バナナ   | バナナ                                    | バナナ  | バナナ                                    | バナナ  | バナナ                                    | バナナ   |
|           | ドリンク                                   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー                        | ドリンク                                   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー                  | ドリンク                                   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー   | ドリンク                                   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー                       | ドリンク                                   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー                      |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
| 昼食        | たけのこごはん                                | 米、たけのこ、にんじん、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、和風だし           | カリカリ梅ごはん                               | 米、梅しそ(ごま入り)                                 | こぎつねごはん                                | 米、鶏肉、にんじん、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、和風だし、油                                   | ちりめん野沢菜ごはん                             | 米、ちりめん野沢菜ごはんの具(ごま入り)                             | わかめごはん                                 | 米、わかめふりかけ                                       |
|           | 野菜カレー                                  | 米、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ケチャップ、中濃ソース、カレールウ、にんにく、油        | 挽肉カレー                                  | 米、鶏挽肉、たまねぎ、にんじん、中濃ソース、ケチャップ、カレールウ、にんにく、油    | 小松菜カレー                                 | 米、こまつな、たまねぎ、にんじん、中濃ソース、ケチャップ、カレールウ、にんにく、油                            | 野菜カレー                                  | 米、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ケチャップ、中濃ソース、カレールウ、にんにく、油       | チキンカレー                                 | 米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、中濃ソース、ケチャップ、カレールウ、にんにく、油         |
|           | しょうゆラーメン                               | 中華麺、わかめ、なると、長ねぎ、しょうゆ、鶏がらスープの素、中華味、ラー油、塩           | わかめうどん                                 | うどん、わかめ、うすくちしょうゆ、みりん、和風だし、長ねぎ、酒、塩           | ためきうどん                                 | うどん、天かす、長ねぎ、みりん、和風だし、長ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、塩、和風だし、酒                       | 塩ラーメン                                  | 中華麺、こまつな、長ねぎ、鶏がらスープの素、塩、こしょう、ラー油、ごま油             | 山菜うどん                                  | うどん、山菜水煮、わかめ、長ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、塩、和風だし、酒          |
|           | たまごスープ                                 | 卵、ごま油、中華味、塩、こしょう、かたくり粉                            | 野菜スープ                                  | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう                  | わかめスープ                                 | わかめ、長ねぎ、中華味、塩、こしょう、ごま油   | にらたまスープ                                | にら、卵、ごま油、中華味、塩、こしょう、かたくり粉                        | 中華スープ                                  | にら、もやし、にんじん、中華味、塩、こしょう、かたくり粉、ごま油                |
|           | れんこんのきんぴら                              | れんこん、こんにゃく、鶏挽肉、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ごま油、唐辛子       | ひじきの煮物                                 | ひじき、油揚げ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、和風だし                | 麻婆はるさめ                                 | 春雨、鶏挽肉、にんじん、もやし、酒、豆板醤、かたくり粉、しょうゆ、砂糖、中華味、にんにく、しょうが、ごま油、油              | 山菜とブロッコリーの煮浸し                          | 山菜水煮、ブロッコリー、もやし、しょうゆ、みりん、和風だし                    | 白菜の中華風炒め煮                              | はくさい、たけのこ、鶏挽肉、にんじん、もやし、中華味、塩、こしょう、かたくり粉、唐辛子、油   |
|           | カレーコロッケ                                | カレーコロッケ、油   | キャベツメンチカツ                              | キャベツメンチカツ、油                                 | 揚げぎょうざ                                 | ぎょうざ、油   | コロッケ                                   | 野菜コロッケ、油   | れんこん肉詰めフライ                             | れんこん肉詰めフライ、油                                    |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
|           | 春雨サラダ                                  | 春雨、きゅうり、もやし、にんじん、ハム、中華ドレッシング、砂糖、しょうゆ              | 菜の花のからしみそ和え                            | なばな、キャベツ、にんじん、みそ、からし、砂糖、マヨネーズ               | ポテトサラダ                                 | じゃがいも、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう                                    | 切干大根サラダ                                | 切干大根、きゅうり、にんじん、中華ドレッシング、砂糖、しょうゆ                  | じゃがいもとにんじんのサラダ                         | じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ハム、マヨネーズ、マスタード、砂糖、塩、こしょう |
|           | 野菜サラダ                                  | キャベツ  | 野菜サラダ                                  | キャベツ  | 野菜サラダ                                  | キャベツ   | 野菜サラダ                                  | キャベツ   | 野菜サラダ                                  | キャベツ  |
|           | 牛乳寒天                                   | 牛乳、寒天、砂糖  | オレンジゼリー                                | オレンジジュース、砂糖、寒天                              | レモンゼリー                                 | カルピスレモン、砂糖、寒天  | オレンジゼリー                                | オレンジジュース、砂糖、寒天                                   | レモンゼリー                                 | カルピスレモン、砂糖、寒天                                   |
| ドリンク      | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク  | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク  | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             |   |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
| 夕食        | ごはん                                    | 米   | ごはん                                    | 米   | ごはん                                    | 米  | ごはん                                    | 米  | ごはん                                    | 米   |
|           | 味噌汁                                    | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし                                  | 味噌汁                                    | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし                            | 味噌汁                                    | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし   | 味噌汁                                    | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし                                 | 味噌汁                                    | こまつな、油揚げ、みそ、和風だし                                |
|           | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                         | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                   | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)  | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                        | ふりかけ                                   | 鮭ふりかけ(ごま入り)、たまごふりかけ(ごま入り)                       |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
|           | 菜の花と筋のミルクスパゲッティ                        | スパゲッティ、なばな、たけのこ、たまねぎ、にんにく、塩、黒こしょう、コンソメ、マーガリン、牛乳   | ペンのカルボナーラソース                           | ペンネ、カルボナーラソース、ハム、塩、こしょう                     | あんかけ焼きそば                               | 焼きそば、米油、キャベツ、にんじん、パプリカ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、砂糖、しょうゆ、中華味、オイスターソース、かたくり粉、ごま油 | ベベロンチーノ                                | スパゲッティ、パイオン、にんにく、パセリ、唐辛子、フライドにんにく、油、塩、黒こしょう      | ペンのトマトクリームソース                          | ペンネ、トマトクリームソース、パセリ                              |
|           | 小松菜グラタン                                | こまつな、マカロニ、チーズ、ホワイトルウ、牛乳                           | 手作り豆腐                                  | 豆乳、にがり                                      | ポテトグラタン                                | じゃがいも、マカロニ、チーズ、ホワイトルウ、牛乳   | ロールキャベツ                                | ロールキャベツ、コンソメ、塩、こしょう                              | 野菜のチーズ焼き                               | にんじん、ブロッコリー、トマト、じゃがいも、チーズ、塩、黒こしょう               |
|           | つみれの甘酢あんかけ                             | いわしつみれ、油、にんじん、たまねぎ、パプリカ、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、中華味、かたくり粉 | 春野菜グリル                                 | 鶏肉、キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも、たまねぎ、塩、黒こしょう           | 豆腐ハンバーグ油淋鶏ソース                          | 豆腐ハンバーグ、長ねぎ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、しょうが                                       | 鶏肉と羊のガーリックソテー                          | 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、フライドにんにく、しょうゆ、みりん、にんにく、黒こしょう、油 | 照り焼きハンバーグ                              | ハンバーグ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、にんにく、しょうが、かたくり粉             |
|           | チキンフィレスティック                            | チキンフィレスティック、油                                     | 白身魚のチーズフライ                             | 白身魚のチーズフライ、油                                | 春巻き                                    | 春巻き、油  | まぐろカツ                                  | まぐろカツ(タルタル味)、油                                   | あじ大葉フライ                                | あじ大葉フライ、油                                       |
|           | 肉豆腐                                    | 豆腐、豚肉、はくさい、たまねぎ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん                     | 肉じゃが                                   | 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、みりん、酒、砂糖       | きんぴらごぼう                                | こんにゃく、ごぼう、にんじん、和風だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ごま油                                | 大根とつみれの煮物                              | だいこん、いわしつみれ、にんじん、こんにゃく、うすくちしょうゆ、和風だし、            | 水ぎょうざ                                  | 水ぎょうざ、中華味、塩、こしょう、ごま油                            |
|           | 切干大根の煮物                                | 切干大根、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、和風だし                      | 筑前煮                                    | 鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、里芋、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だし | たけのこの旨煮                                | たけのこ、わかめ、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、砂糖  | 高野豆腐の煮物                                | 高野豆腐、さやいんげん、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、砂糖                   | 根菜のみそ煮                                 | 鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、里芋、長ねぎ、だいこん、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、みそ  |
| きゅうりの塩麹和え | きゅうり、もやし、にんじん、塩麹                       | みそこんにゃく   | こんにゃく、みそ、砂糖、みりん                        | 菜の花の塩麹和え                                    | なばな、もやし、にんじん、塩麹                        | きゅうりの塩麹和え  | きゅうり、もやし、にんじん、塩麹                       | みそこんにゃく  | こんにゃく、みそ、砂糖、みりん                        |   |
| 野菜サラダ     | キャベツ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、わかめ、パプリカ、いんげん | 野菜サラダ   | キャベツ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、わかめ、パプリカ、いんげん | 野菜サラダ                                       | キャベツ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、わかめ、パプリカ、いんげん | 野菜サラダ  | キャベツ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、わかめ、パプリカ、いんげん | 野菜サラダ  | キャベツ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、わかめ、パプリカ、いんげん |   |
|           |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |
| 白桃ゼリー     | カルピス白桃、砂糖、寒天                           | りんごゼリー  | リンゴジュース、寒天、砂糖                          | 白桃ゼリー                                       | カルピス白桃、砂糖、寒天                           | 杏仁寒天   | 牛乳、寒天、砂糖、アーモンドエッセンス                    | りんごゼリー   | リンゴジュース、砂糖、寒天                          |   |
| オレンジ      | オレンジ                                   | グレープフルーツ  | グレープフルーツ                               | オレンジ  | オレンジ                                   | グレープフルーツ   | グレープフルーツ                               | グレープフルーツ   | グレープフルーツ                               |   |
| ドリンク      | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク  | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク  | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             | ドリンク   | オレンジジュース、麦茶、緑茶、レモンティー、コーヒー             |   |

※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。