

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2024年9月~2024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	●		
	パン	●		パン	●		パン	●		パン	●		パン	●		
	牛乳		●	牛乳		●	牛乳		●	牛乳		●	牛乳		●	
	ふりかけ			ふりかけ			ふりかけ			ふりかけ			ふりかけ			
	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	●		
	味噌汁		●	味噌汁		●	味噌汁		●	味噌汁		●	味噌汁		●	
	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		●	
	納豆		●	納豆		●	納豆		●	納豆		●	納豆		●	
	さばの黒ごま焼き		●	ウィンナー		●	★千葉県産いわしの香辛パン粉焼き	●	●	白身魚のマスタード焼き	●	●	ウィンナー		●	
	ふわふわオムレツ		●	焼きポテト		●	スクランブルエッグ		●	焼きポテト		●	スクランブルエッグ		●	
	ひじきの煮物		●	もやしのごま和え		●	小松菜の煮びたし		●	ひじきの煮物		●	春菊のごま和え		●	
	三色ナムル		●	スパゲッティサラダ		●	切干大根のサラダ		●	マカロニサラダ		●	パンネのサラダ		●	
	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	
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		●	グレープフルーツ		●		
麦茶			麦茶			麦茶			麦茶			麦茶				
昼食	挽肉カレー	●	●	ハヤシポーク	●	●	秋野菜カレー	●	●	大豆ミートカレー	●	●	チキンカレー	●	●	
	わかめごはん	●	●	韓国風ビビンバ飯	●	●	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	ホクホク栗ごはん	●	●	紅生姜とおかかのごはん	●	●	
	沖縄そば風ラーメン	●	●	ためきうどん		●	森の木タンタンメン	●	●	わかめうどん	●	●	冷やしうどん	●	●	
	野菜スープ		●	わかめスープ		●	和風スープ		●	はるさめスープ	●	●	豆苗スープ		●	
	水ぎょうざ	●	●	麻婆なす		●	豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	●	●	★柿と春菊の長柄みそ和え	●	●	麻婆はるさめ	●	●	
	春巻き	●	●	野菜コロッケ		●	揚げしゅうまい	●	●	カレーコロッケ	●	●	揚げぎょうざ	●	●	
	里芋サラダ	●	●	柿とプロッコリーのヨーグルトサラダ	●	●	はるさめサラダ	●	●	★千葉県産大豆を使った豆腐と豆腐のサラダ	●	●	かぼちゃのサラダ		●	
	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	
	ピーチゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●		オレンジゼリー	●		ピーチゼリー	●		パインゼリー	●		
	麦茶			麦茶			麦茶			麦茶			麦茶			
	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		
焼きビーフン		●	●	きのこのペペロンチーノ	●	●	パンネのカルボナーラソース	●	●	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐焼きそば	●	●	きのこのデミグラスソースパンネ	●	●	
蒸ししゅうまい		●	●	照り焼きソースミートボール	●	●	★鶏肉の長柄みそヨーグルト漬け焼き	●	●	きのこのニンニクバターしょうゆハンバーグ	●	●	肉団子とはるさめの中華煮	●	●	
きのこグラタン		●	●	野菜のチーズ焼き	●	●	ポトフ	●	●	秋野菜の中華煮	●	●	★なすとキャベツ大豆ミートみそ炒め	●	●	
かぼちゃコロッケ		●	●	★鮭子産さばフライ	●	●	もどりガツオフライ	●	●	いわしの磯辺フライ	●	●	あじの大葉フライ	●	●	
肉じゃが		●	●	★根菜のみそ煮	●	●	ごぼうとこんにやくのおかか煮	●	●	切干大根の煮物	●	●	筑前煮	●	●	
きんぴらごぼう		●	●	かぼちゃの煮物	●	●	高野豆腐の煮物	●	●	なすの煮びたし	●	●	かぼちゃのそぼろ煮	●	●	
★もやし塩麩和え		●	●	★みそこんにやく	●	●	★もやしの塩麩和え	●	●	★みそこんにやく	●	●	★プ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		●	
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		●	
青りんごゼリー		●		マンゴーゼリー	●		いちごゼリー	●		青りんごゼリー	●		ぶどうゼリー	●		
麦茶			麦茶			麦茶			麦茶			麦茶				

●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。

※★マークは、千葉県産の食材を使っています。