食堂バイキングメニュー表（栄養3色分け版）（2024年6月～2024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	🟡		
	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		🔴	
	ウィンナー		🔴		白身魚の香草レモン焼き		🔴	🟢	さばのみぞれ煮		🔴	🟢	ウィンナー		🔴		★千葉県産いわしさっぱり長柄みそ漬け焼き		🔴	🟢
	焼きポテト	🟡			スクランブルエッグ		🔴		ふわふわオムレツ		🔴		焼きポテト	🟡			卵とキャベツ大豆ミートマヨネーズ和え		🔴	🟢
	もやしのごま和え		🔴	🟢	三色ナムル			🟢	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え	🟡	🔴	🟢	オクラのごま和え		🔴	🟢	小松菜の煮びたし		🔴	🟢
	スパゲッティサラダ	🟡		🟢	切干大根のサラダ			🟢	ペンネのサラダ	🟡		🟢	スパゲッティサラダ	🟡		🟢	マカロニサラダ	🟡		🟢
	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																				
	ハヤシポーク	🟡	🔴	🟢	挽肉カレー	🟡	🔴	🟢	夏野菜ココナッツミルクカレー	🟡		🟢	大豆ミートカレー	🟡	🔴	🟢	★千葉県産ほうれん草カレー	🟡		🟢
	豚キムチめし	🟡	🔴	🟢	枝豆ごはん	🟡		🟢	★千葉県産キャロットピラフ	🟡		🟢	わかめごはん	🟡	🔴		韓国風ビビンバ飯	🟡	🔴	🟢
	さわやかレモンラーメン	🟡		🟢	冷やしうどん	🟡	🔴		わかめうどん	🟡	🔴		森の木タンタンメン	🟡	🔴	🟢	冷やしうどん	🟡	🔴	
	中華スープ			🟢	わかめスープ		🔴		キムチスープ			🟢	和風スープ		🔴		豆苗スープ			🟢
	麻婆なす		🔴	🟢	豆苗と蒸し鶏マヨポン酢和え		🔴	🟢	豚肉とごぼうのコチュジャン炒め		🔴	🟢	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐		🔴	🟢	蒸し鶏のニラダレかけ		🔴	🟢
	野菜コロッケ	🟡		🟢	揚げぎょうざ	🟡	🔴		カレーコロッケ	🟡		🟢	揚げしゅうまい	🟡	🔴		春巻き	🟡	🔴	🟢
	★千葉県産大豆を使った豆腐と豆苗のサラダ		🔴	🟢	はるさめサラダ	🟡		🟢	夏野菜コンソメジュレサラダ			🟢	キャベツとひじきのサラダ		🔴	🟢	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			🟢
	グレープフルーツゼリー	🟡			パインゼリー	🟡			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			
	トマトクリームペンネ	🟡			夏野菜コンソメパスタ	🟡		🟢	塩レモン焼きそば	🟡	🔴	🟢	冷製トマトスパゲッティ	🟡		🟢	焼きビーフン	🟡	🔴	🟢
	なすとキャベツ大豆ミートみそ炒め		🔴	🟢	麻婆はるさめ	🟡	🔴	🟢	水ぎょうざ	🟡	🔴		★千葉県産ほうれん草グラタン	🟡	🔴	🟢	野菜のチーズ焼き		🔴	🟢
	蒸ししゅうまい	🟡	🔴		和風おろしハンバーグ		🔴	🟢	照り焼きソースミートボール		🔴		南国風鶏のココナッツミルク煮		🔴	🟢	肉団子とはるさめの中華煮	🟡	🔴	🟢
	いわしの磯辺フライ	🟡	🔴		あじのさっぱり南蛮漬け	🟡	🔴	🟢	★銚子産さばフライ	🟡	🔴		コーンコロッケ	🟡		🟢	瀬戸内レモンのカジキカツ	🟡	🔴	🟢
	きんぴらごぼう	🟡		🟢	筑前煮		🔴	🟢	ひじきの旨煮		🔴	🟢	高野豆腐の煮物		🔴	🟢	切干大根の煮物			🟢
	冬瓜のそぼろ煮		🔴	🟢	なすの煮びたし			🟢	味がしみた冬瓜のコンソメ煮		🔴	🟢	かぼちゃの煮物			🟢	とろっとろなすのさっぱり煮		🔴	🟢
	★もやしの塩麹和え			🟢	★みそこんにゃく	🟡			★ブロッコリーの塩麹和え		🔴	🟢	★みそこんにゃく	🟡			★もやしの塩麹和え			🟢
	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			🟢
	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			🟢
	マンゴーゼリー	🟡			いちごゼリー	🟡			ぶどうゼリー	🟡			マンゴーゼリー	🟡			青りんごゼリー	🟡		
	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。