

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2022年7月~2022年8月)

	A			B			C		
日付	6/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.			6/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			6/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.		
	7/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.			7/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.			7/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.		
	8/1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31.			8/2.5.8.11.14.17.20.23.26.29.			8/3.6.9.12.15.18.21.24.27.30.		
朝食	ご飯	●		ご飯	●		ご飯	●	
	パン	●		パン	●		パン	●	
	牛乳		●	牛乳		●	牛乳		●
	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	●	
	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		●
	納豆		●	納豆		●	納豆		●
	ウィンナー		●	★千葉県産いわしのみそ煮		●	白身魚のイタリアンハーブ焼き	●	●
	オムレツ		●	スクランブルエッグ		●	厚焼卵		●
	もやしのごま和え	●	●	オクラのおかか和え		●	★千葉県産ほうれん草の煮びたし	●	●
	マカロニサラダ	●	●	スパゲッティサラダ	●	●	ペンのサラダ	●	●
	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		●
	麦茶			麦茶			麦茶		
昼食	チキンカレー	●	●	カツカレー	●	●	スタミナ丼	●	●
	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	わかめごはん	●	●	わさび菜おかかごはん	●	●
	わかめうどん	●	●	冷やしラーメン	●	●	冷やしうどん	●	●
	野菜スープ		●	和風スープ		●	わかめスープ		●
	麻婆なす		●	水ぎょうざ	●	●	豚しゃぶ		●
	コーンコロッケ	●	●	国産あじと野菜のつみれ揚げ	●	●	揚げぎょうざ	●	●
	トマトとオクラのごま和え		●	ブロッコリーわさびマヨネーズ和え	●	●	はるさめサラダ	●	●
	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●	生野菜サラダ		●
	ピーチゼリー	●		パインゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●	
	麦茶			麦茶			麦茶		
夕食	ご飯	●		ご飯	●		ご飯	●	
	味噌汁		●	味噌汁		●	味噌汁		●
	ふりかけ			ふりかけ			ふりかけ		
	ペンのトマトクリームソース	●	●	塩焼きそば	●	●	トマトバジルの冷製パスタ	●	●
	豆腐ハンバーグ大根おろしソース	●	●	★チキンのみそ焼き		●	照り焼きソースハンバーグ		●
	★千葉県産ほうれん草グラタン	●	●	野菜のチーズ焼き	●	●	★なすのみそ炒め		●
	フライドチキン	●	●	★千葉県産豚肉コロッケ	●	●	いわしの磯辺揚げ	●	●
	切干大根の煮物		●	ひじきの炒り煮		●	高野豆腐の煮物		●
	冬瓜のそぼろ煮		●	なすの煮びたし		●	★みそこんにやく	●	
	★もやし塩麩和え		●	切干大根のサラダ		●	★三色ナムル	●	●
	野菜サラダ		●	野菜サラダ		●	野菜サラダ		●
	オレンジ		●	オレンジ		●	オレンジ		●
	青りんごゼリー	●		ぶどうゼリー	●		マンゴーゼリー	●	
	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。

※グレープフルーツは、入荷具合によっては、フルーツカクテルに変更になります。