

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2022年6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		●
	コーンコロッセ	●		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		
ペンネ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		●	●	★千葉県産のリコロッケ	●	●	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			★みそこんにゃく	●	
★もやしの塩麴和え				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。