

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2023年9月～2023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	
	★さばのみそ焼き	白身魚のイタリアンハーブ焼き	さばの塩焼き	★千葉県産いわしの香草パン粉焼き	さばの黒ごま焼き	
	わかめときゅうりの酢の物	焼きポテト	ウインナー	手作り豆腐	卵とキャベツ大豆ミートマヨネーズ和え	
	しめじの煮びたし	もやしのごま和え	三色ナムル	こまつなの煮びたし	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え	
	マカロニサラダ	切干大根のサラダ	スパゲッティサラダ	マカロニサラダ	ペンのサラダ	
生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	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	秋野菜カレー	挽肉カレー	ハヤシポーク	★千葉県産ほうれん草カレー	チキンカレー	
	★千葉県産キャロットピラフ	ほくほくさつまいもごはん	韓国風ビビンバ飯	わかめごはん	豚肉の生姜焼き飯	
	冷やしうどん	塩ラーメン	わかめうどん	さわやか冷やしラーメン	たぬきうどん	
	和風スープ	豆苗スープ	はるさめスープ	野菜スープ	中華スープ	
	チャプチェ	麻婆なす	蒸し鶏のニラダレかけ	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	
	揚げしゅうまい	野菜コロッケ	揚げぎょうざ	カレーコロッケ	春巻き	
	★千葉県産大豆を使った豆腐と豆苗のサラダ	里芋サラダ	キャベツとひじきのサラダ	はるさめサラダ	かぼちゃサラダ	
	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	
	オレンジゼリー	ピーチゼリー	パインゼリー	グレープフルーツゼリー	ピーチゼリー	
	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	
★きのこのペペロンチーノ		★千葉県産ほうれん草のクリームパスタ	焼きビーフン	ペンのカルボナーラソース	台湾風焼きそば	
照り焼きソースミートボール		鶏肉となすの黒酢あんかけ	蒸ししゅうまい	肉団子の酢豚風	★きのこのソースハンバーグ	
ジャーマンポテト		野菜のチーズ焼き	★千葉県産ほうれん草グラタン	★なすとキャベツの大豆ミートみそ炒め	ポトフ	
かぼちゃコロッケ		あじ大葉フライ	★銚子産さばフライ	れんこんの肉詰めフライ	いわしの磯辺フライ	
高野豆腐の煮物		ひじきの旨煮	筑前煮	かぼちゃの煮物	なすの煮びたし	
★根菜のみそ煮		かぼちゃのそぼろ煮	切り干し大根の煮物	きんぴらごぼう	秋野菜といわしつみれの甘辛煮	
★もやし塩和え		★みそこんにやく	★フロコリーの塩和え	★みそこんにやく	★もやし塩和え	
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	
オレンジ		オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	
ぶどうゼリー	青りんごゼリー	いちごゼリー	ぶどうゼリー	マンゴーゼリー		
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。