

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	●	●	ウィンナー	●	●	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	●	●	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		●	
	※オレンジ		●	※オレンジ		●	※オレンジ		●	※オレンジ		●	※オレンジ		●	
	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	●	●	たまごうどん	●	●	
	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腐のサラダ	●	●	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	●	●	パンネ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	●	●	
★もやしの塩麩和え			●	★みそこんにやく	●	●	★フロッキーの塩麩和え	●	●	★みそこんにやく	●	●	★もやしの塩麩和え	●	●	
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		●	
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。

※グレープフルーツ: 10/24よりオレンジに変更になります。