

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2023年3月～2023年5月)

		A	B	C	D	E								
日付		3/5.10.15.20.25.30.	3/1.6.11.16.21.26.31.	3/2.7.12.17.22.27.	3/3.8.13.18.23.28.	3/4.9.14.19.24.29.								
		4/4.9.14.19.24.29.	4/5.10.15.20.25.30.	4/1.6.11.16.21.26.	4/2.7.12.17.22.27.	4/3.8.13.18.23.28.								
		5/4.9.14.19.24.29.	5/5.10.15.20.25.30.	5/1.6.11.16.21.26.31.	5/2.7.12.17.22.27.	5/3.8.13.18.23.28.								
朝食	ご飯	●	●	●	●	●								
	パン	●	●	●	●	●								
	牛乳	●	●	●	●	●								
	ふりかけ													
	ジャム/マーガリン	●	●	●	●	●								
	味噌汁	●	●	●	●	●								
	コンソメスープ	●	●	●	●	●								
	納豆	●	●	●	●	●								
	★さばのみそ焼き	●	★千葉県産いわしの香草パン粉焼き	●	ウインナー	●	さばの塩焼き	●	白身魚のマスタード焼き	●				
	オムレツ	●	スクランブルエッグ	●	厚焼卵	●	オムレツ	●	スクランブルエッグ	●				
	菜の花のごま和え	●	●	こまつな <small>の</small> 煮びたし	●	●	もやしのごま和え	●	●	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え	●	●	三色ナムル	●
	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	●
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	野菜カレー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	だし香るたけのご飯	●	●	春ちらし	●	●	わかめごはん	●	●	ねぎ塩豚めし	●
	野菜タンメン	●	●	ためきうどん	●	●	冷やしうどん	●	●	★長柄みそラーメン	●	●	山菜うどん	●
	わかめスープ	●	●	和風スープ	●	●	中華スープ			野菜スープ			はるさめスープ	●
	チャプチェ	●	●	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐	●	●	豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	●	●	麻婆春雨	●	●	水ぎょうざ	●
	揚げしゅうまい	●	●	野菜コロッケ	●	●	春巻き	●	●	揚げぎょうざ	●	●	キャベツメンチカツ	●
	はるさめサラダ	●	●	菜の花と卵サラダ自家製ドレッシング添え	●	●	春キャベツとひじきのサラダ	●	●	ポテトサラダ	●	●	芽キャベツとじゃがいものサラダ	●
	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	●
	ピーチゼリー	●		オレンジゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●		オレンジゼリー	●		パインゼリー	●
	麦茶			麦茶			麦茶			麦茶			麦茶	
	夕食	ご飯	●	●	●	●	●							
味噌汁		●	●	●	●	●								
ふりかけ														
春キャベツのペペロンチーノ		●	●	ペンネのカルボナーラソース	●		しょうゆ焼きそば	●	●	和風山菜スパゲッティ	●	●	焼きビーフン	●
ねぎ塩だれチキン		●	●	肉団子の酢豚風	●	●	蒸ししゅうまい	●	●	ディアボラ風ハンバーグ	●	●	照り焼きソースミートボール	●
ロールキャベツ中華風		●	●	ジャーマンポテト	●	●	★千葉県産ほうれん草グラタン	●	●	ポトフ	●	●	野菜のチーズ焼き	●
気仙沼産カツオカツ		●	●	★鯖子産さばフライタルソース添え	●	●	あじ大葉フライ	●	●	カツオフライ	●	●	鶏の梅しそ巻き	●
山菜の甘辛煮			●	ひじきの旨煮	●	●	切り干し大根の煮物	●	●	じゃがいものそぼろ煮	●	●	肉じゃが	●
高野豆腐の煮物		●	●	筑前煮	●	●	たけのこの土佐煮	●	●	きんぴらごぼう	●	●	★春キャベツと豆腐の煮物	●
★もやしの塩麴和え			●	★みそこんにやく	●		★フロッキーの塩麴和え			★もやしの塩麴和え			★みそこんにやく	●
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	●	
マンゴーゼリー	●		いちごゼリー	●		青りんごゼリー	●		ぶどうゼリー	●		いちごゼリー	●	
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。