

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2023年6月～2023年8月)

	A	B	C	D	E	
日付	6/3.8.13.18.23.28.	6/4.9.14.19.24.29.	6/5.10.15.20.25.30.	6/1.6.11.16.21.26.	6/2.7.12.17.22.27.	
	7/3.8.13.18.23.28.	7/4.9.14.19.24.29.	7/5.10.15.20.25.30.	7/1.6.11.16.21.26.31.	7/2.7.12.17.22.27.	
	8/2.7.12.17.22.27.	8/3.8.13.18.23.28.	8/4.9.14.19.24.29.	8/5.10.15.20.25.30.	8/1.6.11.16.21.26.31.	
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	
	白身魚のマスタード焼き	★さばのみそ焼き	ウィンナー	さばのみぞれ煮	★千葉県産いわしの香辛パン粉焼き	
	焼きポテト	手作り豆腐	卵とキャベツ大豆ミートマヨネーズ和え	焼きポテト	わかめとオクラの酢の物	
	三色ナムル	オクラのごま和え	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	こまつなの煮びたし	
	マカロニサラダ	スパゲッティサラダ	切干大根のサラダ	ペンネのサラダ	スパゲッティサラダ	
	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	夏野菜カレー	チキンカレー	ハヤシポーク	★千葉県産ほうれん草カレー	挽肉カレー	
	枝豆ごはん	韓国風ビビンバ飯	★千葉県産キャロットピラフ	スタミナ飯	わかめごはん	
	わかめうどん	冷やしうどん	エスニック風カレーまぜめん	めかぶ塩ラーメン	冷やしうどん	
	中華スープ	野菜スープ	めかぶスープ	わかめスープ	和風スープ	
	麻婆なす	豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	水ぎょうざ	★千葉県産大豆を使った麻婆豆腐	チャプチェ	
	野菜コロッケ	春巻き	揚げしゅうまい	カレーコロッケ	揚げぎょうざ	
	豚しゃぶサラダ自家製ドレッシング添え	かぼちゃサラダ	はるさめサラダ	キャベツとひじきのサラダ	南国風青パパイヤサラダ	
	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	パインゼリー	オレンジゼリー	グレープフルーツゼリー	パインゼリー	
	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
トマトクリームペンネ		台湾風焼きそば	夏野菜コンソメパスタ	冷製トマトパスタ	焼きビーフン	
鶏肉のオクラみぞれあんかけ		蒸ししゅうまい	肉団子の酢豚風	和風おろしハンバーグ	照り焼きソースミートボール	
ジャーマンポテト		野菜のチーズ焼き	なすとキャベツの大豆ミートみそ炒め	★フロッキーと千葉県産マッシュルームベロネーザ和え	★千葉県産ほうれん草グラタン	
★銚子産さばフライ		あじ大葉フライ	コーンコロッケ	白身魚フライオーロラソース添え	いわしの磯辺フライ	
筑前煮		肉じゃが	ひじきの旨煮	なすの煮びたし	きんぴらごぼう	
切り干し大根の煮物		高野豆腐の煮物	かぼちゃの煮物	わかめときゅうりの酢の物	かぼちゃのそぼろ煮	
★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	★みそこんにやく	★もやしの塩麴和え	
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	
マンゴーゼリー		いちごゼリー	青りんごゼリー	マンゴーゼリー	ぶどうゼリー	
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。