

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2023年12月~2024年2月)

		A	B	C	D	E
日付		12/5.10.15.20.25.	12/1.6.11.16.21.26.	12/2.7.12.17.22.27.	12/3.8.13.18.23.28.	12/4.9.14.19.24.
		1/5.10.15.20.25.30.	1/6.11.16.21.26.31.	1/7.12.17.22.27.	1/8.13.18.23.28.	1/4.9.14.19.24.29.
		2/4.9.14.19.24.29.	2/5.10.15.20.25.	2/1.6.11.16.21.26.	2/2.7.12.17.22.27.	2/3.8.13.18.23.28.
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	●	●	●	●	●
	白身魚のマスタード焼き	●	●	● *ゆず香るさばの長柄みそ漬け焼き	● *千葉県産いわしの黒ごま焼き	●
	オムレツ	●	●	●	●	● 卵とキャベツ大豆ミートマヨネーズ和え
	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	●	●	●
	スパゲッティサラダ	●	●	●	●	●
	生野菜サラダ		●	●	●	●
オレンジ	●	●	●	●	●	
麦茶						
昼食	チキンカレー	●	●	●	●	● *千葉県産ほうれん草カレー
	ためぎごはん	●	●	● *千葉県産キャロットピラフ	●	●
	森の木ラーメン	●	● *濃厚長柄みそうどん	●	●	●
	わかめスープ	●	●	●	●	●
	*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	●	●	●
	野菜コロッケ	●	●	●	●	●
	はるさめサラダ	●	● *千葉県産大豆を使った豆腐と豆腐のサラダ	●	●	●
	生野菜サラダ		●	●	●	●
	グレープフルーツゼリー	●	●	●	●	●
	麦茶					
	ご飯	●	●	●	●	●
	味噌汁	●	●	●	●	●
	ふりかけ					
焼きビーフン	●	●	●	●	●	
*きのこのソースハンバーグ	●	●	●	●	●	
野菜のチーズ焼き	●	●	● *きのこのペロンチーノ	●	●	
豆腐ナゲット	●	●	●	●	●	
*根菜のみそ煮	●	●	●	●	●	
高野豆腐の煮物	●	●	●	●	●	
*もやしの塩麴和え		●	●	●	●	
野菜サラダ		●	●	●	●	
オレンジ	●	●	●	●	●	
ぶどうゼリー	●	●	●	●	●	
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。