

食堂バイキングメニュー表(栄養3色分け版)(2024年12月～2025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.			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	●		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		●
	ウィンナー		●	★千葉県産いわし長柄みそ煮		●	白身魚のゆずこしょうマヨ焼き		●	ウィンナー		●	さばのみぞれ煮		●
	焼きポテト	●		スクランブルエッグ		●	焼きポテト	●		スクランブルエッグ		●	ふわふわオムレツ		●
	白菜のごま和え	●	●	ひじきの煮物		●	小松菜の煮びたし		●	もやしのごま和え		●	ひじきの煮物		●
	スパゲッティサラダ	●	●	ペンのサラダ		●	切干大根のサラダ		●	スパゲッティサラダ	●		マカロニサラダ	●	●
	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	チキンカレー	●	●	大豆ミートカレー	●	●	ハヤシポーク	●	●	挽肉カレー	●	●	ポークカレー	●	●
	野沢菜ごまおかかごはん	●	●	わかめごはん	●	●	豚キムチめし	●	●	★千葉県産キャロットピラフ	●	●	韓国風ビビンバ飯	●	●
	森の木タンタンメン	●	●	あんかけかた揚げそば	●	●	わかめうどん	●	●	★長柄みそチゲラーメン	●	●	たぬきうどん	●	
	わかめスープ		●	はるさめスープ	●	●	野菜スープ		●	和風スープ		●	豆苗スープ		●
	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		●	水ぎょうざ	●	●	大豆ミート入り麻婆はるさめ	●	●	野沢菜と豚肉のはるさめ煮	●	●
	野菜コロッケ	●	●	揚げぎょうざ	●	●	カレーコロッケ	●	●	揚げしゅうまい	●	●	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	●	●	はるさめサラダ	●	●	パリパリサラダ自家製ゆずこしょうドレッシング添え	●	●	かぼちゃのサラダ		●
	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	●		グレープフルーツゼリー	●		オレンジゼリー	●		パインゼリー	●		グレープフルーツゼリー	●	
	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		
	ペンのカルボナーラソース	●	●	焼きビーフン	●	●	きのこのデミソースペンネ	●	●	白菜クリームパスタ	●	●	きのこのペペロンチーノ	●	●
	鶏肉甘辛みぞれ煮	●	●	蒸ししゅうまい	●	●	肉団子とはるさめの中華煮	●	●	きのこのニンニクバターしょうゆハンバーグ	●	●	照り焼きソースミートボール	●	
	きのこグラタン	●	●	いわし団子のコロコロ洋風煮込み		●	ロールキャベツ		●	ポトフ	●	●	野菜のチーズ焼き	●	●
	子持ちシシャモフライ	●	●	あじの大葉フライ	●	●	いわしの磯辺フライ	●	●	ひと口白身フライ	●	●	★銚子産さばフライ	●	●
	大根と里芋のそぼろ煮	●	●	筑前煮		●	★根菜のみそ煮	●	●	ごぼうとこんにゃくのおかか煮	●	●	肉じゃが	●	●
	切干大根の煮物		●	かぼちゃの煮物		●	きんぴらごぼう	●	●	高野豆腐の煮物	●	●	かぼちゃのそぼろ煮	●	●
	★みそこんにゃく	●		★もやしの塩麴和え		●	★ふろふき大根		●	★もやしの塩麴和え		●	★みそこんにゃく	●	
	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		●
	グレープフルーツ		●	オレンジ		●	グレープフルーツ		●	オレンジ		●	グレープフルーツ		●
	いちごゼリー	●		ぶどうゼリー	●		青りんごゼリー	●		いちごゼリー	●		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。