食堂バイキングメニュー表（栄養3色分け版）（2024年3月～2024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	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	さばの黒ごま漬け焼き	★千葉県産いわし梅長柄みそ漬け焼き	ウィンナー	白身魚の香草パン粉焼き
	スクランブルエッグ	焼きポテト	ふわふわオムレツ	卵とキャベツ大豆ミートマヨネーズ和え	焼きポテト
	もやしのごま和え	赤しそ切干大根なます	菜の花のごま和え	★千葉県産ほうれん草のバターしょうゆ和え	春キャベツの甘酢漬け
	スパゲッティサラダ	三色ナムル	マカロニサラダ	スパゲッティサラダ	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					
	大豆ミートカレー	★千葉県産ほうれん草カレー	ハヤシポーク	黒豚入り挽肉カレー	チキンカレー
	だし香るたけのこごはん	山の幸山菜ごはん	韓国風ビビンバ飯	わかめごはん	★千葉県産キャロットピラフ
	昔長柄のしょうゆラーメン	たぬきうどん	春満さい塩ラーメン	冷やしうどん	わかめうどん
	和風スープ	わかめスープ	中華スープ	野菜スープ	豆苗スープ
	★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	蒸し鶏のニラダレかけ	麻婆はるさめ	チャプチェ
	春巻き	揚げぎょうざ	キャベツメンチカツ	揚げしゅうまい	野菜コロッケ
	春のおもてなしサラダ	はるさめサラダ	ポテトサラダ	★千葉県産大豆を使った豆腐と豆苗のサラダ	芽キャベツとブロッコリー梅おかか和え
	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
	グレープフルーツゼリー	オレンジゼリー	ピーチゼリー	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
	菜の花のペペロンチーノ	焼きビーフン	あんかけ焼きそば	春キャベツのクリームパスタ	ペンネのカルボナーラソース
	照り焼きソースミートボール	蒸ししゅうまい	和風オニオンソースハンバーグ	ゴロゴロ鶏肉の梅しそマヨ焼き	肉団子とはるさめの中華煮
	★千葉県産ほうれん草グラタン	ロールキャベツ	野菜のチーズ焼き	芽キャベツと新じゃがのからし和え	水ぎょうざ
	初ガツオカツ	★銚子産さばフライ	鶏の梅しそ巻き	いわしの磯辺フライ	あじのさっぱり南蛮漬け
	ひじきの旨煮	★春キャベツと千葉県産大豆を使った豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	筑前煮	切干大根の煮物
	山菜ともやしのしょうゆマヨ和え	たけのこの土佐煮	山菜の煮びたし	きんぴらごぼう	たけのことじゃがいものそぼろあんかけ
	★みそこんにゃく	★もやしの塩麹和え	★みそこんにゃく	★もやしの塩麹和え	★ブロッコリーの塩麹和え
	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	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ
	ぶどうゼリー	いちごゼリー	マンゴーゼリー	青りんごゼリー	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。