

食堂メニュー



区分	No.1		No.2		No.3		
11月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28		2、5、8、11、14、17、20、23、26、29		3、6、9、12、15、18、21、24、27、30		
12月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31		2、5、8、11、14、17、20、23、26、29		3、6、9、12、15、18、21、24、27、30		
朝食	主食	黄 ご飯 黄 食パン	黄 ご飯 黄 食パン	黄 ご飯 黄 食パン	黄 ご飯 黄 食パン	黄 ご飯 黄 食パン	
	汁物	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁	
	主菜	赤 ス克蘭ブルエッグ	赤 ほうれん草オムレツ	赤 ほうれん草オムレツ	赤 厚焼き玉子	赤 厚焼き玉子	赤 さばの塩焼き
		赤 ししゃも塩焼き	赤 ほっけ塩焼き	赤 ほっけ塩焼き	赤 さばの塩焼き	赤 さばの塩焼き	赤 さばの塩焼き
	副菜	緑 ブロッコリー塩昆布和え	緑 ブロッコリー塩昆布和え	緑 ブロッコリー塩昆布和え	緑 カリフラワー塩昆布和え	緑 カリフラワー塩昆布和え	緑 カリフラワー塩昆布和え
		赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	
	漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	
	その他	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ
		黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク
赤 イチゴジャム		赤 イチゴジャム	赤 イチゴジャム	赤 イチゴジャム	赤 イチゴジャム	赤 イチゴジャム	
飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	
	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	
	緑 オレンジジュース	緑 オレンジジュース	緑 オレンジジュース	緑 オレンジジュース	緑 オレンジジュース	緑 レモンジュース	
昼食	主食	黄 ご飯(白米)	黄 ご飯(白米)	黄 ご飯(白米)	黄 ご飯(白米)	黄 ご飯(白米)	
	丼ぶり	赤 チキンカレー	赤 マーボーナス丼	赤 マーボーナス丼	赤 ハッシュドビーフ	赤 ハッシュドビーフ	
	汁物	黄 中華スープ	黄 中華スープ	黄 中華スープ	黄 中華スープ	黄 中華スープ	
	主菜	赤 プルコギ	赤 酢豚	赤 酢豚	赤 豚肉の生姜焼き	赤 豚肉の生姜焼き	
	副菜	黄 春雨サラダ	緑 白菜の高菜和え	緑 白菜の高菜和え	緑 うの花	緑 うの花	
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	
	デザート	黄 みかんゼリー	緑 みかん	緑 みかん	黄 みかんゼリー	黄 みかんゼリー	
	漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	
	飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	
	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶		
夕食	主食	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯	
	汁物	黄 コンソメスープ	黄 コンソメスープ	黄 コンソメスープ	黄 コンソメスープ	黄 コンソメスープ	
	主菜	赤 ポテトコロッケ	赤 デミグラスハンバーグ	赤 デミグラスハンバーグ	赤 牛すじ大根	赤 牛すじ大根	赤 牛すじ大根
		黄 ソース焼きそば	黄 白身魚フライ	黄 白身魚フライ	黄 エビフライ	黄 エビフライ	黄 エビフライ
	副菜	赤 高野豆腐の卵とじ	赤 海老とブロッコリーのガーリック炒め	赤 海老とブロッコリーのガーリック炒め	緑 きのことピーマンのカレーマヨソテー	緑 きのことピーマンのカレーマヨソテー	
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	
	デザート	赤 フルーチェ	黄 フルーツゼリー	黄 フルーツゼリー	緑 フルーツポンチ	緑 フルーツポンチ	
	飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳
緑 お茶		緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	
	緑 メロンソーダ	緑 メロンソーダ	緑 メロンソーダ	緑 メロンソーダ	緑 メロンソーダ	緑 コーラ	

**栄養の3色グループを
バランスよく食べよう**

黄のグループ 赤のグループ 緑のグループ

きいろグループ
ちから(力)のもと

あかグループ
からだをつくるもと

みどりグループ
からだのちょうしをととのえるもと

※大豆ミートとは、お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。

※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルギーとして大豆が含まれています。

※現在、新型コロナウイルス対策の為、バイキング形式から盛り付け形式へと変更しております。ご理解の程お願い致します。

食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーストジャパン(株) 曾爾店
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605