

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		
	汁物	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁		
	主菜	赤 ス克蘭ブルエッグ	赤 ほうれん草チーズオムレツ	赤 厚焼き玉子		
		赤 ししゃも塩焼き	赤 ほっけ塩焼き	赤 さばの塩焼き		
	副菜	緑 ブロッコリー塩昆布和え	緑 ビーマン塩昆布和え	緑 カリフラワー塩昆布和え		
		赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆		
	サラダ	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		
	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		
		黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム		
飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳			
	緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	緑 お茶 緑 オレンジジュース 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)		
	丼ぶり	赤 チキンカレー	赤 マーボーナス丼	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		
	主菜	赤 フルコギ	赤 酢豚	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 うの花		
	サラダ	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	黄 みかんゼリー		
	漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物		
	飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳		
		緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶		
夕食	主食	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		
	主菜	赤 ポテトコロッケ	赤 デミグラスハンバーグ	赤 牛すじ大根		
		黄 ソース焼きそば	黄 白身魚フライ	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	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		
	デザート	赤 フルーチェ	黄 フルーツゼリー	緑 フルーツポンチ		
	飲み物	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶		
緑 炭酸飲料		緑 炭酸飲料	緑 炭酸飲料			

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

まいろグループ

ちから
(力)の
もと



あかグループ

からだを
つくる
もと



みどいグループ

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。