

# 食堂メニュー



区分	No.1	No.2	No.3	
1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	
2月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	
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 ほうれん草オムレツ	赤 厚焼き玉子	赤 スクランブルエッグ
		赤 さわら塩焼き	赤 さば塩焼き	赤 ほっけ塩焼き
	副菜	緑 エンドウ塩昆布和え	緑 ブロッコリー塩昆布和え	緑 カリフラワー塩昆布和え
		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 イチゴジャム	黄 イチゴジャム	黄 イチゴジャム
飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	
	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	
	黄 オレンジジュース レモンジュース	黄 オレンジジュース レモンジュース	黄 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 中華丼	赤 親子丼	赤 すき焼き丼
	汁物	赤 味噌汁	黄 中華スープ	赤 すまし汁
	主菜	赤 チンジャオロース	赤 ホイコーロー	赤 白身魚の中華あんかけ
	副菜	緑 うの花	緑 大根とゆず皮の甘酢和え	緑 野菜ナムル
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
	デザート	緑 みかん	緑 みかん	黄 グレープゼリー
	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
	カレー	赤 チキンカレー	緑 根菜カレー	赤 ポークカレー
	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	黄 エビフライ	黄 サーモンフライ	黄 鶏の唐揚げ
		赤 ロールキャベツクリームソース	赤 さつまいもと鶏のバター醤油炒め	赤 海鮮塩焼きそば
	副菜	緑 きんぴらごぼう	黄 マカロニサラダ	緑 ひじきと大豆の煮物
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
	デザート	黄 プリン	黄 黒蜜きな粉団子	黄 ハバロア苺
	飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳
		緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶
	黄 メロンソーダ コーラ	黄 メロンソーダ コーラ	黄 メロンソーダ 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。

ユーレストジャパン(株) 曾爾店

TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605