



食堂メニュー



区分		No.1	No.2	No.3
5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
6月		3、6、9、12、15、18、21、24、27、30	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、	2、5、8、11、14、17、20、23、26、29
朝食	主食	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯
		黄 食パン	黄 食パン	黄 食パン
		黄 ロールパン	黄 ロールパン	黄 ロールパン
	汁物	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁
		赤 スクランブルエッグ	赤 ほうれん草オムレツ	赤 蒸しシューマイ
	主菜	赤 ウィンナーと野菜のソテー	赤 さば塩焼き	赤 さわら塩焼き
		緑 切干大根のおかかサラダ	緑 ひじき煮	緑 きんぴらごぼう
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
		緑 一品野菜	緑 一品野菜	緑 一品野菜
	フルーツ	緑 オレンジ	緑 オレンジ	緑 オレンジ
漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	
その他	赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆	
	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ	赤 かつおふりかけ	
飲み物	黄 牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	黄 牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	黄 牛乳・ウーロン茶・オレンジ・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 ハッシュドビーフ	赤 五目あんかけ丼	赤 チキンカレー
	汁物	黄 コーンとキャベツのスープ	黄 チゲスープ	赤 味噌汁
	主菜	赤 酢豚	赤 牛肉のみぞれ煮	赤 豚肉の生姜焼き
	フライ	黄 野菜コロッケ	黄 イワシ青のりフライ	黄 白身魚フライ
	副菜	緑 大根のそぼろ煮	黄 スパゲッティサラダ	黄 ナスと厚揚げの旨煮
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
		緑 一品野菜	緑 一品野菜	緑 一品野菜
	デザート	緑 フルーチェ	緑 フルーチェ	緑 フルーチェ
	飲み物	赤 牛乳・ウーロン茶	赤 牛乳・ウーロン茶	赤 牛乳・ウーロン茶
夕食	主食	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯
	汁物	黄 根菜汁	黄 卵とえのきの中華スープ	黄 クリームシチュー
	麺類	黄 塩焼きそば	黄 マーボー春雨	黄 野菜とパンネのペペロンチーノ
	主菜	赤 エビチリ	赤 ロールキャベツトマトソース	赤 チンジャオロース
		黄 ハムカツ	黄 鶏の唐揚げ	黄 サーモンフライ
	フライ	黄 レンコンチップス	黄 レンコンチップス	黄 コンソメポテト
	副菜	緑 竹輪と白菜の和風和え	緑 わかめと油揚げのナムル	緑 蒸し鶏と大豆の油淋鶏ソース
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
		緑 一品野菜	緑 一品野菜	緑 一品野菜
	デザート	黄 フルーツ白玉	黄 フルーツゼリー	黄 牛乳寒天プリン
飲み物	黄 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	黄 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	黄 牛乳・ウーロン茶・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



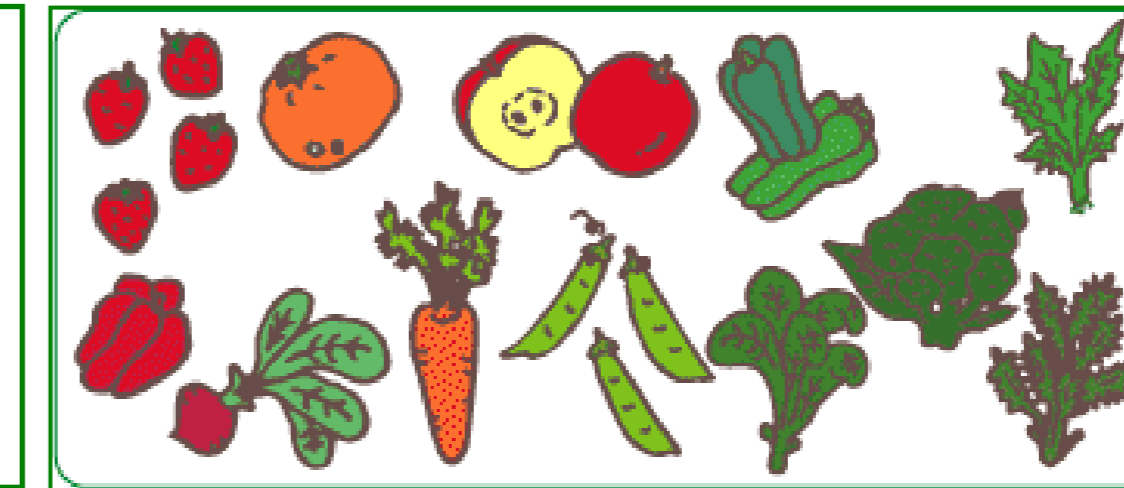
あかグループ

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。

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。

コンパスグループ・ジャパン(株) 曾爾店