










4月メニュー

国立妙高青少年自然の家

妙高	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
	4月(1. 7. 13. 19. 25)	4月(2. 8. 14. 20. 26)	4月(3. 9. 15. 21. 27)	4月(4. 10. 16. 22. 28)	4月(5. 11. 17. 23. 29)	4月(6. 12. 18. 24. 30)
朝食   						
おかず	ミートボール	チキンナゲット	ポイルウインナー	ミートボール	チキンナゲット	ポイルウインナー
おかず	オムレツ	さつま揚げ煮	ほうれん草入り炒り卵	オムレツ	さつま揚げ煮	ほうれん草入り炒り卵
おかず	切り干し大根の煮物	卵の花	ひじき煮	切り干し大根の煮物	卵の花	ひじき煮
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
共通	ごはん ・ パン ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 納豆 ・ ジャム ・ ドリンクサーバー ・ 牛乳 ・ コーヒー					
昼食   						
種類	塩ラーメン	肉うどん	豚骨ラーメン	たぬきうどん	妙高名物！豚汁ラーメン	わかめうどん
おかず	フライドチキン	白身魚フライ	メンチカツ	フライドチキン	白身魚フライ	メンチカツ
おかず	ジャーマンポテト	白菜のうま煮	大根そぼろ煮	ジャーマンポテト	白菜のうま煮	大根そぼろ煮
おかず	もやしの香味和え	青菜のお浸し	花野菜キャロットソース	もやしの香味和え	青菜のお浸し	花野菜のキャロットソース
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	ヨーグルト(アロエ)	りんご&ぶどうゼリー	ヨーグルト(アロエ)	りんご&ぶどうゼリー	ヨーグルト(アロエ)	りんご&ぶどうゼリー
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ サラダトッピング(枝豆またはコーン) ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー					
夕食   						
主食	五目ちらし	カレーライス	ハヤシライス	ツナの混ぜご飯	カレーライス	ハヤシライス
おかず	チャプチェ	醤油焼きそば	バジルパスタ	あんかけ皿うどん	醤油焼きそば	ミートソースパスタ
おかず	一口とんかつ	ささみしそ巻きフライ	イワシ青のりフライ	一口とんかつ	ささみしそ巻きフライ	イワシ青のりフライ
おかず	和風マーボー茄子	ぜんまい煮	ホイコーロー	和風マーボー茄子	ぜんまい煮	ホイコーロー
おかず	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	プリン	クレープ(チョコ)	ミニたい焼き	プリン	クレープ(チョコ)	ミニたい焼き
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 海藻ミックス ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー					

- *食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
- *ご利用日の食堂の利用者数が規定数30食前後の場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。
- *個数制限のあるメニューがございます。