

# 平成27年 4月 献立予定表

今月のテーマ: 雪解けの妙高 春の訪れ

国立妙高青少年自然の家食堂

		1日、7日、13日、19日、25日	2日、8日、14日、20日、26日	3日、9日、15日、21日、27日
朝食	主食	ご飯 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク
	玉子料理 肉料理・揚げ物	チキントマトオムレツ ミニコロッケ	厚焼玉子 ウインナー	ミニオムレツ ミニ春巻
	魚料理・炒め物	焼き魚	ししゃもフライ	焼き魚
	煮物	金平ごぼう	花がんと煮	里芋煮
	サラダ	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)
	デザート	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
	汁もの	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ
	飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー
その他	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	
昼食	ランチ 主食 麺	妙高特産華麗舞のシシリアンライス カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん	鶏唐中華丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌コーンラーメン そば	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	メンチカツ ハートオムレツ	チキンカツ 中華ポテト	コロッケ トマトチャプチェ
	魚料理	ニラもやし炒め	ナムル	かぼちゃパングラタン
	煮物・炒め物	車ふ煮 ミニ豆腐	ひじき煮	煮豆 ミニ豆腐
	サラダ	5品目野菜サラダ 水菜 キャロットレモングラッセ	5品目野菜サラダ 水菜+オニオン ミニトマト	5品目野菜サラダ 水菜 海藻サラダ
	デザート	スパゲッティーサラダ フルーツ	ポテトサラダ フルーツ	マカロニサラダ フルーツ
	汁もの	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ
	飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー
その他	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	
夕食	主食	ご飯 トマトカレーラーメン	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ハンバーグ 春巻き	ポテトフライ フライドチキン 豚肉さっぱり和え	ポテトフライ 焼肉 えびカツ
	魚料理	どちお揚げグリル 梅肉ソース	マス塩焼き	一口がんもの田楽
	煮物・炒め物	竹の子土佐煮 麻婆豆腐 春キャベツペペロンチーノ	ビーフシチュー ぜんまい煮	春キャベツ大根煮 春ポークビーンズ
	サラダ	5品目野菜サラダ カリフラワー 海藻+オニオン	たらこスパゲッティー 5品目野菜サラダ オクラ	焼きそば 5品目野菜サラダ ブロッコリー
	汁もの	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ
	飲み物	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー
	その他	漬け物	漬け物	漬け物

\* メニューによっては、仕入れの都合により、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

\* 7大アレルギーの表示はしていませんが、アレルギー対応につきましてはご連絡ください。

\*      ピンク色のメニューは、おすすめ料理です。

\*      オレンジ色のメニューは、旬の食材を使用しています。

\*      青色のメニューは、郷土料理です。

# 平成27年 4月 献立予定表

今月のテーマ: 雪解けの妙高 春の訪れ

国立妙高青少年自然の家食堂

		4日、10日、16日、22日、28日	5日、11日、17日、23日、29日	6日、12日、18日、24日、30日
朝食	主食	ご飯 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク
	玉子料理	スクランブルエッグ	三日月オムレツ	星オムレツ
	肉料理・揚げ物	メンチカツ	まんまるコロッケ	揚げシューマイ
	魚料理・炒め物	お魚厚揚げ煮	焼き魚	笹かまぼこ
	煮物物	金平ごぼう	花がんと煮	里芋煮
	サラダ	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)
	デザート	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
	汁もの	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ
飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	
その他	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	
昼食	ランチ	妙高特産華麗舞の春キャベツチャーハン	トマ豚丼	春の三色丼
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン そば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌コーンラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン そば
	肉料理・揚げ物	ポークハムカツ	あじフライ	ピーマン肉詰めフライ
	魚料理	シューマイの甘酢炒め	ウインナー	中華風肉じゃが
	煮物・炒め物	焼き魚 車ふ	春菜和え ひじき煮	ごぼう天煮 煮豆
	サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜 ミニトマト	5品目野菜サラダ 水菜 ミックスベジタブル	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜 オクラ
	デザート	スパゲッティーサラダ フルーツ	ポテトサラダ フルーツ	マカロニサラダ フルーツ
	汁もの	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ
飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	
その他	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	
夕食	主食	ご飯 トマトカレーラーメン	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキンナゲット ミートボール	ポテトフライ とんかつ チンジャオロース	ポテトフライ コロッケ チキンギリル かんずり味噌あん
	魚料理	高野豆腐青菜あんかけ	さんまエスカベッシュ	にしん昆布巻き
	煮物・炒め物	竹の子土佐煮 イエローシチュー 春キャベツペペロンチーノ	のっぺ煮 ぜんまい煮	春キャベツ大根煮
	サラダ	5品目野菜サラダ キャロットレモングラッセ オクラ フルーツ	たらこスパゲッティー 5品目野菜サラダ カリフラワー 海藻+オニオン フルーツ	八宝菜 焼きそば 5品目野菜サラダ プロッコリー ミニトマト フルーツ
	汁もの	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ	みそ汁 塩麴スープ
	飲み物	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー
	その他	漬け物	漬け物	漬け物

\* メニューによっては、仕入れの都合により、一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

\* 7大アレルギーの表示はしていませんが、アレルギー対応につきましてはご連絡ください。

\*      ピンク色のメニューは、おすすめ料理です。

\*      オレンジ色のメニューは、旬の食材を使用しています。

\*      青色のメニューは、郷土料理です。