

# 平成27年 5月 献立予定表

今月のテーマ: 妙高の春便り ~山菜緑がいっぱい~

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、31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	チキントマトオムレツ	厚焼玉子	ミニオムレツ
	肉料理・揚げ物	ミニコロッケ	ウインナー	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
昼食	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
	主食	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン うどん	ちらし寿司 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば	鶏唐親子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 和風かき卵ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	メンチカツ 肉じゃが煮	菜の花コロッケ チリシューマイ	ミートボール 春山菜天ぷら盛り
	魚料理	焼き魚 姫竹煮	新玉ねぎとマトチャブチエ	ぜんまい煮
	煮物・炒め物	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜	三色高野信田煮 ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜+オニオン	金平ごぼう ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜
	サラダ	キャロットレモングラッセ スパゲッティーサラダ	ミニトマト ポテトサラダ	海藻サラダ マカロニサラダ
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ
夕食	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
	主食	ご飯 味噌メンマラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ハンバーグ イカリ揚げ	ポテトフライ フライドチキン 豚肉空豆炒め	ポテトフライ 焼肉 コロッケ
	魚料理	わかさぎマリネ 車ふ煮	厚揚げおろしきのこあんかけ	にしん昆布巻き のっぺ煮
	煮物・炒め物	麻婆豆腐 山菜和風スパゲッティー	煮豆 ビーフシチュー	新玉ねぎとメンマ炒め
	サラダ	5品目野菜サラダ カリフラワー 海藻+オニオン	焼きそば 5品目野菜サラダ オクラ	ペペロンチーノ 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	
夕食	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
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	サラダ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	飲み物	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
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ

\*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 5月 献立予定表

今月のテーマ: 妙高の春便り ~山菜緑がいっぱい~

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	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	主食	ガーリックチャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン そば	温玉そばろ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン うどん	山菜ご飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 和風かき卵ラーメン そば
	肉料理・揚げ物	ピーマン肉詰フライ 中華ポテト	魚フライ 豆腐ハンバーグ	春巻き グラタン
	魚料理	新玉ねぎとさんまの色彩マリネ		
	煮物・炒め物	姫竹煮 ミニ豆腐	筑前煮 三色高野信田煮 ミニ豆腐	小松菜のナムル ぜんまい煮 ミニ豆腐
	サラダ	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	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 味噌メンマラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキンナゲット 牛肉と野菜の中華和え	ポテトフライ とんかつ ミートボール	ポテトフライ ハムカツ チキングリル
	魚料理			にしん昆布巻き
	煮物・炒め物	ロールキャベツ 車ぶ煮 肉じゃがトマト煮 山菜和風スパゲッティー	どちお揚げグリル 煮豆 グリーンシチュー 焼きそば	春の山菜天ぷら 中華うま煮 ペペロンチーノ
	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	5品目野菜サラダ カリフラワー 海藻+オニオン フルーツ	5品目野菜サラダ ブロッコリー 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。