

平成27年 6月 献立予定表

今月のテーマ:大自然の妙高へ ようこそ

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	めんたいオムレツ	三日月オムレツ	厚焼玉子
	肉料理・揚げ物	シュウマイ	チーズ天ぷら	メンチカツ
	魚料理・炒め物	さば塩焼き	金平ごぼう	さわら西京焼き
	煮物	玉こんにゃく	豆昆布	精進がんも
	サラダ	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス
	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	みそ汁	みそ汁
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	
	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	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	鶏玉子丼	妙高イタリアン飯	ソースカツ丼
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり)	カレーライス(甘口・辛口・日替わり)	カレーライス(甘口・辛口・日替わり)
	麺	醤油ラーメン うどん	冷し塩ラーメン そば	和風ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	たこ焼き 星オムレツ	ハムカツ 中華ポテト	れんこん肉詰めフライ グラタントマト
	煮物・炒め物	甘辛じゃが芋 高野豆腐あんかけ ミニ豆腐	笹かまぼこ ひじき煮 ミニ豆腐	三色ピーマンバンバンジー和え 車ふ煮 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 海藻サラダ	5品目野菜サラダ 水菜 ミックスベジタブル
	デザート	スパゲッティーサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	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 とんかつ 豆腐ハンバーグ	ポテトフライ 牛肉コロッケ チキングリル カクテルソース	ポテトフライ サーモンフライ 豚焼肉
	煮物・炒め物	大根山菜煮 のっぺ煮 サーモングリルトマトソース	三色信田煮 イエローシチュー 里芋煮	筑前煮 マーボー茄子豆腐 煮豆
	サラダ	たらこスパゲッティー 5品目野菜サラダ インゲン ブロッコリー	焼きそば 5品目野菜サラダ カリフラワー オクラ	5品目野菜サラダ インゲン ミニトマト
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	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 6月 献立予定表

今月のテーマ:大自然の妙高へ ようこそ

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	ハートオムレツ	ミニふんわりオムレツ	スクランブルエッグ
	肉料理・揚げ物	コロッケ	ウインナー	まん丸コロッケ
	魚料理・炒め物	あじ塩焼き	海鮮ステーキ	ブリ照り焼き
	煮物物	玉こんにゃく	豆昆布	精進がんも
	サラダ	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス
	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	みそ汁	みそ汁
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
	ランチ	竹の子ごはん	スタミナ豚丼	ガーリックチャーハン
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり)	カレーライス(甘口・辛口・日替わり)	カレーライス(甘口・辛口・日替わり)
	麺	醤油ラーメン そば	冷し塩ラーメン うどん	和風ラーメン そば
	肉料理・揚げ物	チキンナゲット 春雨中華炒め	メンツカツ ロールキャベツコンソメ煮	コロッケ 畑の肉
	煮物・炒め物	ピーンズ和え 高野豆腐あんかけ	かぼちゃあんかけ ひじき煮	車ぶ煮 焼き魚
	サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜 ブロッコリー スパゲッティーサラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜 ミニトマト マカロニサラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ 水菜 海藻サラダ ポテトサラダ
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
夕食	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	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬
	主食	ご飯 味噌ラーメン	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 ささみチーズカツ ミートボール	ポテトフライ 春巻き ハンバーグ	ポテトフライ 鶏唐揚げ 牛肉中華和え
	煮物・炒め物	わかさぎマリネ 大根山菜煮	姫竹煮 色彩ミネストローネ	どちお揚げグリル 梅肉ソース 肉団子スープ煮
	サラダ	ビーフシチュー たらこスパゲッティー 5品目野菜サラダ オクラ 海藻サラダ フルーツ	里芋煮 焼きそば 5品目野菜サラダ カリフラワー インゲン フルーツ	煮豆 ペペロンチーノ 5品目野菜サラダ オクラ ミックスベジタブル フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	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

* 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。