

# 平成27年 7月 献立予定表

今月のテーマ:夏的美味しい高原野菜

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	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	シューマイ	春巻き	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	中華丼	トマ豚丼
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷し味噌ラーメン 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 ざるそば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ざるラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	ピーマン肉詰めフライ	あじフライ	コロッケ
	煮物・炒め物	夏野菜グラタン 冷しかぼちゃ 夕顔煮	豆腐ハンバーグ 里芋きのこあんかけ ぜんまい煮	チキンオムレツ オクラ煮びたし にしん昆布巻き
	ミニ豆腐	ミニ豆腐	ミニ豆腐	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 和風のりラーメン	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 イカリングフライ 豚焼肉	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 牛肉と三色ピーマン炒め
	煮物・炒め物	筑前煮 一口高野の枝豆あんかけ ナスとトマトの肉豆腐	わかさぎとズッキーニのエスカベシュ 車ふ煮 ホワイトカリードリア	サーモンムニエル グリーンソース 大根かんづり田楽 ポークビーンズ
	アマトリチャーナスパゲッティー	ガーリックスパゲッティー	焼きそば	
	サラダ	5品目野菜サラダ インゲン ブロッコリー	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。

\* 赤色のメニューは、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 7月 献立予定表

今月のテーマ:夏の美味しい高原野菜

国立妙高青少年自然の家

		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
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	炊き込み竹の子ごはん	カツ丼	レタスチャーハン
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン ざるそば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷しマトタンメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン ざるそば
	肉料理・揚げ物	チキンカツ ナス野菜炒め	メンツカツ 中華ポテト	春巻き ロールキャベツ
	煮物・炒め物	ピリ辛シューマイ 夕顔煮	さんま青じそマリネ ぜんまい煮	ジャンボ揚げ塩麹ソース にしん昆布巻き
	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
	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	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬
夕食	主食	ご飯 和風のりラーメン	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 ハムカツ チキングリル	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ 鶏唐揚げ 牛肉と野菜のごまクリーム和え
	煮物・炒め物	煮豆 竹の子煮 イエローシチュー アマリチチャーナスパゲッティー	さっぱりきゅうり 車ふ煮 白玉のっぺ煮 ガーリックスパゲッティー	ごぼう天煮 大根かんづり田楽 ビーフシチュー 焼きそば
	サラダ	5品目野菜サラダ オクラ 海藻サラダ フルーツ	5品目野菜サラダ カリフラワー インゲン フルーツ	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	ジュース	ジュース
		ウーロン茶 コーヒー	ウーロン茶 コーヒー	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。

\* 赤色のメニューは、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。