

		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	里芋煮	豆昆布	精進がんも
	サラダ	5品目野菜サラダ コーン	5品目野菜サラダ コーン	5品目野菜サラダ コーン
	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	主食	スタミナ豚丼	枝豆炊き込みご飯	とり卵丼
	麺	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)
		冷し中華	塩コーンラーメン	冷し味噌ラーメン
		うどん	ざるそば	うどん
	肉料理・揚げ物	チキンカツ	コロッケ	ミートボール
		夏野菜トマトチャプチェ	シューマイ甘酢あん	夏野菜の天ぷら
	煮物・炒め物	妙高産夕顔田楽	焼き魚	どちお揚げ
		妙高とうもろこし	妙高産ナスとししとう味噌あん炒め	妙高産枝豆煮
		ミニ豆腐	ミニ豆腐	ミニ豆腐
	サラダ	5品目野菜サラダ きゅうり	5品目野菜サラダ きゅうり	5品目野菜サラダ きゅうり
	ミニトマト	海藻サラダ	ミックスベジタブル	
	スパゲッティーサラダ	マカロニサラダ	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 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 ハムカツ	ポテトフライ チキングリル かんずり味噌 イカリングフライ	ポテトフライ とんかつ トマト中華炒め
	煮物・炒め物	妙高恵みと和え	妙高トマト	妙高恵みと和え
		高野豆腐あんかけ	ぜんまい煮	冷製かぼちゃ
		肉豆腐	イエローシチュー	白玉夕顔のつべ
		焼きそば	チーズナポリタン	たらこスパゲッティー
	サラダ	5品目野菜サラダ	5品目野菜サラダ	5品目野菜サラダ
		インゲン ブロッコリー フルーツ	カリフラワー オクラ フルーツ	インゲン ミニトマト 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。

国立妙高青少年自然の家食堂+A1

今月のテーマ: 妙高山麓の恵みがいっぱい

No.2

		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	里芋煮	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	妙高華麗舞イタリアン飯	カツ丼	妙高華麗舞レタスチャーハン
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン ざるそば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷しざるラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン ざるそば
	肉料理・揚げ物	春巻き 中華ポテト	えびカツ 星オムレツ	メンチカツ 夏野菜グラタン
	煮物・炒め物	ぜんまい煮 妙高産とうもろこし	夏色彩野菜の和え物 妙高産ナスとししとう味噌あん炒め	昆布巻き(日替わり) 妙高産枝豆煮
	サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり 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 きゅうり ミニトマト マカロニサラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり 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 そうめん	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 ミートボール	ポテトフライ 焼肉 コロッケ	ポテトフライ とり唐揚げ 焼豚
	煮物・炒め物	妙高トマト 車ふ煮 ホワイトカレー	妙高恵みと和え 金平ごぼう(日替わり) 中華うま煮	妙高トマト 高野豆腐煮 ビーフシチュー
	サラダ	焼きそば 5品目野菜サラダ オクラ 海藻サラダ フルーツ	チーズナポリタン 5品目野菜サラダ カリフラワー インゲン フルーツ	たらこスパゲッティー 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。