

平成27年 11月 献立予定表

今月のテーマ:秋からの冬の妙高♪

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 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	中華丼	焼豚玉子飯	マーボー丼
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん
	肉料理・揚げ物	ウインナー 厚揚げそぼろきのこあん	コロッケ さんまおろしあん	ピーマン肉詰めフライ もち巾着煮
	煮物・炒め物	春雨和え がんもかんずり田楽	かぼちゃ煮 ひじき煮	ナムル 大根きのこ煮
	サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② スパゲッティーサラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② ポテトサラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② マカロニサラダ
	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 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 和風かき卵ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ とんかつ ミートボール	ポテトフライ チキングリル イカリングフライ	ポテトフライ ハンバーグ エビカツ
	煮物・炒め物	わかさぎエスカベッシュ 一口高野卵あん 本格マーボー豆腐 アマトリチャーナ	さつま芋シロップ煮 うの花炒め ホワイトカレー 焼きそば	にしん昆布巻きor煮豆 ぜんまい煮 すき焼き風煮 たらこスパゲッティー
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② 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。

平成27年 11月 献立予定表

今月のテーマ：秋からの冬の妙高♪

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	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	主食	炊き込み秋ご飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン そば	カツ丼or親子丼 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	チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン そば	
	肉料理・揚げ物	メンチカツ じゃがトマト煮	魚フライ グラタン	豆腐ハンバーグ オムレツ	
	煮物・炒め物	大豆色彩和え がんもかんずり田楽 ミニ豆腐	メンマ野菜炒め ひじき煮 ミニ豆腐	にしん昆布巻き 大根きのこ煮 ミニ豆腐	
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② スパゲッティーサラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② ポテトサラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② マカロニサラダ	
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
	汁もの	みそ汁 牛乳	みそ汁 牛乳	みそ汁 牛乳	
	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	
		漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	
	夕食	主食	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 和風かき卵ラーメン
		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 春雨和え	ポテトフライ コロッケ 肉野菜炒め シューマイピリ辛あん	ポテトフライ ハムカツ チンジャオロース かぼちゃあん
		煮物・炒め物	一口高野卵あん おさつシチュー アマトリチャーナ	うの花炒め のっぺ煮 焼きそば	ぜんまい煮 ビーフシチュー たらこスパゲッティー
		サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ
汁もの		みそ汁 ジュース	みそ汁 ジュース	みそ汁 ジュース	
飲み物		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	
		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。