

平成27年 12月 献立予定表

今月のテーマ: ようこそ冬の妙高へ♪

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	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	鶏唐中華丼	温玉そばろ丼	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) 醤油ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	メンチカツ 厚揚げかんずり味噌	コロッケ かぼちゃ煮	ピーマン肉詰めフライ 巾着煮
	煮物・炒め物	にしん昆布巻き ぜんまい煮	焼き魚 ひじき煮	三色高野信田 和え物
	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 ワンタンメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 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 わかさぎエスカベッシュ	ポテトフライ チキングリル 照り焼きソース イカリングフライ	ポテトフライ ハンバーグ ハムカツ
	煮物・炒め物	和え物 本格マーボー豆腐 オボリダンスパゲッティー	玉こん煮 おからクリームサラダ ドリア 焼きそば	煮豆 大根田楽 トマトすき焼き風 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 12月 献立予定表

今月のテーマ: ようこそ冬の妙高へ♪

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	ランチ	チキンピラフ	カツ丼or親子丼	チャーハン
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン そば	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	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン そば
	肉料理・揚げ物	エビカツ ニラ卵炒め 玉こんにゃく	あじフライ 追加白身魚フライ 雪ん子グラタン	豆腐ハンバーグ オムレツ
	煮物・炒め物	ぜんまい煮 ミニ豆腐	煮豆 ひじき煮 ミニ豆腐	車ふ煮 和え物 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
	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 ワンタンメン	ご飯 白湯ラーメン
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 コロッケ 肉野菜炒め	ポテトフライ チキンナゲット チンジャオロース
煮物・炒め物		かぼちゃ煮 和え物 ピーフシチュー オボロタンズパゲッティー	シューマイ中華あん にしん昆布巻き のっぺ煮 焼きそば	大根田楽 どちお揚げ煮 ホワイトボールシチュー 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
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。