

平成28年 1月 献立予定表

今月のテーマ: ようこそ雪の妙高♪ お正月♪

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	明太オムレツ	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	焼き魚	金平ごぼう	焼き魚	
	煮物	里芋煮	豆昆布	精進がんと	
	サラダ	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	
	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	
	飲み物	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー 梅干 味付けのり 納豆	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー 梅干 味付けのり 納豆	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー 梅干 味付けのり 納豆	
昼食	主食	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁 うどん	妙高イタリアン飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁 そば	ごま味噌豚丼 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	ピーマン肉詰めフライ 肉じゃがトマト風煮	魚フライ ウインナー	ミートボール	
	魚料理	パンパンジー和え	にしん昆布巻き 三色信田煮		
	煮物・炒め物	雪蔵大根田楽		竹の子煮 玉こんにゃく煮 雪蔵白菜チャブチェ	
	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	
	飲み物	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 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 白湯ラーメン	ご飯 和風かき卵ラーメン	ご飯 味噌ラーメン
		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 ハンバーグ	ポテトフライ えびカツ チキングルリル
魚料理		どちお揚げグリル	田作り 雪蔵大根インゲン煮	筑前煮 ぜんまい煮	
煮物・炒め物		煮豆 雪ん子シチュー 白菜ペペロンチーノ	ニラ卵スープ煮	ビーフシチュー 焼きそば	
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	たらこスパゲッティ 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	
飲み物		みそ汁 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 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28年 1月 献立予定表

今月のテーマ: ようこそ雪の妙高♪ お正月♪

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	精進がんも
	煮物物	里芋煮	豆昆布	ブリ照り焼き
	サラダ	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)
	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 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	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 主食 麺	タコライス カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば	雪国親子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン うどん	華麗舞チャーハン 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	シューマイ中華風	メンチカツ	コロッケ
	魚料理	ブリ照り焼き 雪ん子グラタン	にしん昆布巻き 和え物	
	煮物・炒め物	雪蔵大根田楽 ミニ豆腐	卵焼きorオムレツ ミニ豆腐	竹の子煮 ごぼう天煮 ニラ野菜炒め
	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 福神漬け	漬け物 福神漬け	漬け物 福神漬け
	夕食	主食	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 チンジャオロース	ポテトフライ ハンバーグ イカリングフライ	ポテトフライ ハムカツ 肉野菜炒め
魚料理		鮭グリル	田作り	わかさぎマリネ
煮物・炒め物		煮豆 のっぺ煮	厚揚げ淡雪あん 雪華ドリア	ぜんまい煮 マーボー茄子豆腐
サラダ		白菜ペペロンチーノ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	たらこスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	焼きそば 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。