

平成28年 2月 献立予定表

今月のテーマ: 雪♪大スキー♪ 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	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	雪国親子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン うどん	お好み焼き飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン そば	デミ豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) カレーメン うどん
	肉料理・揚げ物	メンチカツ	コロッケ	
	魚料理	笹かまぼこ	焼き魚	魚フライ
	煮物・炒め物	巾着煮 車ふ煮	かぼちゃ クリームあん 雪蔵大根煮 塩麹ソース	大豆彩りサラダ とちお揚げグリル 雪ん子グラタン
	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
	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 ワンタンメン	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 豚じゃが炒め	ポテトフライ エビカツ ハンバーグ	ポテトフライ とんかつ ミートボール
	魚料理	鮭グリル かんずり味噌		わかさぎマリネ
	煮物・炒め物	煮豆 ビーフシチュー ガーリック醤油スパゲッティー	ぜんまい煮 雪蔵白菜中華和え のっぺ煮 焼きそば	ひじき煮 コーンと南瓜のイエローシチュー ナポリタンスパゲッティー
	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
	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 2月 献立予定表

今月のテーマ: 雪♪大スキー♪ 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
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	炊き込みご飯	カツ丼	華麗舞チャーハン
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) カレーメン
	麺	そば	うどん	そば
	肉料理・揚げ物	ハムカツ シュウマイケチャップあん	春巻き 揚げじゃが中華風煮	ミートボール
	魚料理	にしん昆布巻き		ししゃもフライ
	煮物・炒め物	車ふ煮	ほうれん草エッグorオムレツ 雪蔵大根煮 塩麹ソース	ぜんまい煮 とちお揚げグリル
	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 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 白湯ラーメン	ご飯 ワンタンメン	ご飯 カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキンドリル カクテルソース イカリングフライ	ポテトフライ ハンバーグ 牛肉コロッケ	ポテトフライ ささみチーズカツ ロールキャベツ コンソメ煮
	魚料理		さんま淡雪あん	
	煮物・炒め物	一口高野豆腐 卵あん 煮豆 スキー焼き風煮	雪蔵白菜中華和え 雪ん子シチュー	トマト中華炒め ひじき煮 マーボー豆腐
	サラダ	ガーリック醤油スパゲッティー 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	ナポリタンスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ
	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。