

平成28年 3月 献立予定表

今月のテーマ：ようこそ雪の妙高へ☆雪！大好きー！

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	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 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	主食	温玉そばろ井	ちらし寿司	雪国親子丼
	麺	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) かき卵塩ラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン そば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	コロッケ	チキンナゲット	ミートボール
	魚料理		さんま白ビネガー漬け	サバ味噌焼き
	煮物・炒め物	ロールキャベツ 巾着煮 どちお梅肉焼き	ニラ卵炒め 雪蔵大根煮	春雨炒め 車ふ煮
	ミニ豆腐	ミニ豆腐	ミニ豆腐	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 福神漬け	漬け物 福神漬け	漬け物 福神漬け	
夕食	主食	ご飯 トマトカレーラーメン	ご飯 白湯メンマラーメン	ご飯 醤油ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキングリル メンチカツ	ポテトフライ ハンバーグ	ポテトフライ ささみチーズかつ 豚肉中華和え
	魚料理		サーモンフライ	
	煮物・炒め物	ごぼう天煮 黒花豆 雪華ドリア	厚揚げ淡雪あん ぜんまい煮 マーボー豆腐	筑前煮 かぼちゃクリーミーおからサラダ ビーフシチュー
	生姜醤油スパゲッティー	生姜醤油スパゲッティー	焼きそば	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
	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。

平成28年 3月 献立予定表

今月のテーマ: ようこそ雪の妙高へ☆雪!大好きー!

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	ミニ野菜コロッケ
	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 梅干	ジュース ウーロン茶 コーヒー 梅干	ジュース ウーロン茶 コーヒー 梅干
	その他	味付けのり 納豆	味付けのり 納豆	味付けのり 納豆
昼食	ランチ	新井ピラフ	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) かき卵塩ラーメン 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	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン そば
	肉料理・揚げ物	エビかつ シューマイ中華煮	メンチカツ	
	魚料理			白身魚フライ
	煮物・炒め物	青じそ和えもの とちお梅肉焼	厚焼玉子orほうれん草オムレツ 揚げポテト炒め 雪蔵大根煮	雪ん子グラタン 黒花豆 車ふ煮
	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 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 トマトカレーラーメン	ご飯 白湯メンマラーメン	ご飯 醤油ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ハムかつ 肉野菜炒め	ポテトフライ ハンバーグ コロッケ	ポテトフライ とんかつ ミートボール
	魚料理	わかさぎ南蛮漬け 黒花豆	鮭グリル 味噌あん ぜんまい煮	かぼちゃクリーミーおからサラダ
	煮物・炒め物	スキージ焼き風煮 生姜醤油スパゲッティー	イエローシチュー	和風和え物 のっぺ煮 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	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	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。