

平成28年 4月 献立予定表

今月のテーマ: 早春! 春の息吹☆

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	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	
	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	車ふ玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌コーンラーメン うどん	鶏唐中華丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン そば	カツ丼 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	メンチカツ	たこ焼き	コロッケ	
	魚料理	焼き魚		焼き魚	
	煮物・炒め物	メンマ野菜炒め 竹の子煮	刻み昆布煮 とちお揚げグリル	春キャベツトマトチャプチェ 黒花豆	
	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 ワンタンメン	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 チキンカツ チンジャオロース	ポテトフライ ハムカツ ミートボール	ポテトフライ ハンバーグ イカリングフライ
魚料理		にしん昆布巻 かぼちやあんかけ	わかさぎレモンマリネ	一口高野きのこあんかけ	
煮物・炒め物		イエローシチュー 春キャベツと小松菜のガーリックスパゲッティー	ぜんまい煮 ニラ卵スープ煮 山菜スパゲッティー	ひじき煮 のっぺ煮 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	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 4月 献立予定表

今月のテーマ: 早春! 春の息吹☆

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	春の色彩り飯	デミ豚丼	華麗舞チャーハン
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌コーンラーメン そば	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	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	ピーマン肉詰めフライ シューマイ甘辛煮	ししゃもフライ	アジフライ
	魚料理			
	煮物・炒め物	車ふ煮 竹の子煮	ごぼう天煮 青菜と白玉グラタン	チキントマトオムレツ 黒花豆
	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 ワンタンメン	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 チキングリル サーモンフライ	ポテトフライ とんかつ 鶏バンバンジー和え	ポテトフライ ハンバーグ コロッケ
	魚料理	にしん昆布巻		
	煮物・炒め物	玉こん煮orごぼう天煮	ぜんまい煮 とちお揚げグリル 春キャベツ肉豆腐 山菜スパゲッティー	和え物 ひじき煮 春ポークビーンズ 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	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。