

平成28年 7月 献立予定表

今月のテーマ：夏の妙高で楽しもう！

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	スターオムレツ	厚焼玉子	ミニトマトオムレツ
	肉料理・揚げ物	シューマイ	ウインナー	コロケ
	魚料理・炒め物	さば塩焼き	ししゃもフライ	さわら西京焼き
	煮物	一口高野豆腐煮	煮豆	筑前煮
	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	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	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	中華丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ざるラーメン うどん	親子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌ラーメン ざるそば	枝豆炊き込みご飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やしわかめ卵ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	ピーマン肉詰めフライ	夏野菜天ぷら	アスパラクリーミーカツ
	魚料理	鰻レモンマリネ	にしん昆布巻	
	煮物・炒め物	オクラ煮浸し 車ふ煮	夕顔田楽	じゃがいも甘辛炒め ほうれん草エッグ 刻み昆布煮
	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
	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 カレーラーメン	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯メンマラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ とんかつ ロールキャベツ	ポテトフライ メンチカツ チキングリル	ハンバーグ ハムエッグフライ
	魚料理			
	煮物・炒め物	夏野菜バンバンジー和え 大根いんげん煮 とうもろこしイエローシチュー	竹の子煮 夏きゅうりさっぱり和え ニラ卵スープ煮	三色高野信田煮 ぜんまい煮 夏野菜ドリア
	サラダ	和風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	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	焼そば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	飲み物	フルーツ	フルーツ	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 7月 献立予定表

今月のテーマ：夏の妙高で楽しもう！

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	スクランブルエッグ	ミートオムレツ	ミニふんわりオムレツ	
	肉料理・揚げ物	春巻き	ミニ野菜コロッケ	メンチカツ	
	魚料理・炒め物	あじ塩焼き	お魚厚揚げ煮	ぶり照り焼き	
	煮物物	一口高野豆腐煮	煮豆	筑前煮	
	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	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	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	夏ピリ辛チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン ざるそば	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やし味噌ラーメン うどん	夏野菜ピラフ カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン ざるそば	
	肉料理・揚げ物	コロッケ シューマイ甘酢あん		春巻き	
	魚料理		白身魚フライ	ししゃも焼き	
	煮物・炒め物	和え物 車ふ煮	トマトグラタン 冷製かぼちゃ 夕顔田楽	ナス炒め 刻み昆布煮	
	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	
	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 カレーラーメン	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯メンマラーメン
		肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキンカツ トマ豚炒め	ポテトフライ ハムカツ ミートボール	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ
魚料理		サーモングリル 大根いんげん煮			
煮物・炒め物		中華肉豆腐 和風たらこスパゲッティー	一口高野豆腐煮 夏きゅうりさっぱり和え ビーフシチュー ガーリックトマトスパゲッティー	梅肉和え ぜんまい煮 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。