

# 平成28年 11月 献立予定表

今月のテーマ：晩秋を感じて

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	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	コロッケ
	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	うぐいす豆	里芋煮
	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	焼き豚卵飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン うどん	トマ豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン そば	鶏唐中華丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) かき卵ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	コロッケ	アスパラクリームカツ	メンチカツ
	魚料理			
	煮物・炒め物	トマトチャプチェ 巾着煮 和え物 ミニ豆腐	オムレツ がんと田楽 ひじき煮 ミニ豆腐	おさつシナモン 三色信田煮 車ふ煮 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
	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 味噌メンマラーメン	ご飯 カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ 鶏の唐揚 ゆで豚ゴマクリーム和え	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 とんかつ ミートボール
	魚料理	焼き魚		にしん昆布巻
	煮物・炒め物	とちお揚げ イエローシチュー	ごぼう天煮 黒花豆 本格マーボー豆腐	おからかぼちゃサラダ ドリア
	サラダ	アマトリチャーナ 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	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
	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 11月 献立予定表

今月のテーマ：晩秋を感じて

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	うぐいす豆	里芋煮
	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	華麗舞チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば	ちらし寿司 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) かき卵ラーメン そば
	肉料理・揚げ物	油淋鶏風シューマイ	チキンナゲット	肉じゃが炒め 春巻き
	魚料理		さんまおろしあんかけ	車ふ煮 かぼちゃ煮
	煮物・炒め物	和え物 ぜんまい煮 秋グラタン	ニラ入り野菜炒め ひじき煮	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ
	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 味噌メンマラーメン	ご飯 カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキンアップルグリル	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ チキンカツ、売り切れ時、ササミチーズカツ チンジャオロース
	魚料理	サーモンフライ	わかさぎレモンマリネ	にしん昆布巻
	煮物・炒め物	ロールキャベツ とちお揚げ ビーフシチュー	黒花豆 八宝菜	がんと田楽 白玉のっぺ煮
	サラダ	アマトリチャーナ 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	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
	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。