

# 平成28年 12月 献立予定表

今月のテーマ：寒い冬を吹っ飛ばせ！

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
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	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	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン うどん	焼酎豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば	鶏唐玉子丼 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	コロッケ	肉じゃが炒め	メンチカツ
	魚料理	焼き魚		
	煮物・炒め物	ロールキャベツ ひじき煮	ハートオムレツ 三色信田煮 雪ん子グラタン	厚揚げ野菜煮 クリームポテト 大根かんずり味噌あんかけ
	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	みそ汁	みそ汁
	飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	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
肉料理・揚げ物		ポテトフライ ハンバーグ	ポテトフライ とんかつ 豚ゴマクリーム和え	ポテトフライ イカリングフライ チキングリル
魚料理		サーモンフライ	サバ味噌あん	
煮物・炒め物		巾着煮 ほうれん草コーン炒め トマトすき焼き風煮 ガーリックスパゲッティー	ごぼう天煮 ビーフシチュー ナポリタンスパゲッティー	とちお揚げグリル 黒花豆 白玉のっぺ煮 焼そば
サラダ		5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	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
汁もの		フルーツ	フルーツ	フルーツ
飲み物		みそ汁	みそ汁	みそ汁
その他		ジュース ウーロン茶 コーヒー 漬け物	ジュース ウーロン茶 コーヒー 漬け物	ジュース ウーロン茶 コーヒー 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 12月 献立予定表

今月のテーマ：寒い冬を吹っ飛ばせ！

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	ランチ 華麗舞チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン そば エビカツ シューマイケチャップあん	温玉そばろ丼 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 ピーマンorれんこん肉詰めフライ	新井小学校考案 エビピラフ カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン そば ハムエッグフライ	
	肉料理・揚げ物				
	魚料理			にしん昆布巻	
	煮物・炒め物	車ふ煮 ひじき煮	春雨ピリ辛炒め 黒花豆 三色信田煮	ニラ野菜炒め 大根かんずり味噌あんかけ	
	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 カレーラーメン
		肉料理・揚げ物	ポテトフライ 牛肉コロッケ ハンバーグ	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 フライドチキン ミートボール
魚料理		わかさぎエスカベッシュ			
煮物・炒め物		ほうれん草コーン炒め 華麗舞ドリア	かぼちゃクリームソース がんと煮 本格マーボー豆腐	とちお揚げグリル 和え物 ホワイトボールシチュー	
サラダ		ガーリックスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	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	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		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。