

平成29年 1月 献立予定表

今月のテーマ：雪大好きお正月

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	チキントマトオムレツ	
	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	サバ塩焼き	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	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん エビカツ	炊き込みご飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン そば メンチカツ	トマ豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) かき卵ラーメン うどん ハムエッグフライ	
	肉料理・揚げ物				
	魚料理			焼き魚	
	煮物・炒め物	雪下白菜のチャプチェ クリームポテト 金平ごぼう ミニ豆腐	車ふ煮 オムレツ 雪下大根田楽 ミニ豆腐	雪下白菜和え物 ぜんまい煮 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 トマトカレーラーメン	ご飯 カレーラーメン	ご飯 塩メンマラーメン
		肉料理・揚げ物	ポテトフライ コロケ ハンバーグ	ポテトフライ とんかつ 牛肉と三色ピーマン炒め	ポテトフライ チキングリル ロールキャベツ
魚料理		にしん昆布巻 どちお揚げグリル	さんま淡雪あん 黒花豆	サーモンフライ 田作り	
煮物・炒め物		マーボー豆腐	ビーフシチュー	白玉のっぺ煮	
サラダ		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	雪下白菜ペペロンチーノ 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29年 1月 献立予定表

今月のテーマ：雪大好きお正月

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) ワンタンメン そば	鶏玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン うどん	華麗舞お好み焼き飯 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	雪ん子グラタン	コロッケ チリシューマイ	ピーマン肉詰めフライ
	魚料理		わかさぎマリネ	
	煮物・炒め物	巾着煮 畑のしぐれ煮 金平ごぼう ミニ豆腐	雪下大根田楽	ニラ卵炒め 三色信田煮 ぜんまい煮
	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	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 トマトカレーラーメン	ご飯 カレーラーメン	ご飯 塩メンマラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ イカリングフライ ハンバーグ	ポテトフライ チキンカツ 豚肉と野菜ゴマクリーム和え	ポテトフライ ハムカツ ミートボール
	魚料理	にしん昆布巻 雪下白菜の卵とじ		田作り 伊達巻
	煮物・炒め物	華麗舞ドリア	ごぼう天煮 黒花豆 八宝菜	イエローシチュー
	サラダ	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	雪下白菜ペペロンチーノ 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。