

平成29年 3月 献立予定表

今月のテーマ: 雪のいっぱいの妙高へようこそ♪

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	焼酎豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン うどん	温玉和風あんかけ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩ラーメン そば	雪国親子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん
	肉料理・揚げ物	hamエッグフライ	ミートボール	メンチカツ
	魚料理		笹かま	焼き魚
	煮物・炒め物	ロールキャベツ 春雨さっぱり和え ひじき煮 ミニ豆腐	三色高野信田煮 白菜和え物	トマトチャブチェ 車ふ煮 黒花豆 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 醤油ラーメン	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 牛肉コロケ チキングリルカクテルソース	ポテトフライ とんかつ 蒸し鶏バンバンジー和え	ポテトフライ サーモンフライ ハンバーグ
	魚料理	わかさぎレモンマリネ ぜんまい煮		にしん昆布巻 ごぼうサラダ
	煮物・炒め物	トマトスキール焼き風煮 ガーリックナポリタンスパゲッティー	畑のしぐれ煮or金平ごぼう 高野豆腐青菜あんかけ 八宝菜	雪ん子シチュー たらこ和風スパゲッティー
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	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
	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 3月 献立予定表

今月のテーマ: 雪のいっぱいの妙高へようこそ♪

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) 豚汁ラーメン そば	春ちらし寿司 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩ラーメン うどん	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン そば
	肉料理・揚げ物	コロッケ 揚げシューマイ中華和え	ピーマンorれんこん肉詰フライ 揚げじゃが煮	白身フライ
	魚料理			
	煮物・炒め物	がんも田楽 ひじき煮	黒花豆 白菜和え物	雪ん子グラタン かぼちゃあんかけ 車ふ煮
	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
	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 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
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 エビカツ ハンバーグ
魚料理			さんま南蛮漬	にしん昆布巻
煮物・炒め物		大根かんずり味噌 ぜんまい煮 マーボー豆腐 ガーリックナポリタンスパゲッティー	高野豆腐青菜あんかけ ビーフシチュー	厚揚げ淡雪あん のっぺ煮
サラダ		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	たらこ和風スパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
汁もの		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。