

# 平成29年 4月 献立予定表

今月のテーマ: 春の訪れ

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	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	コロッケ
	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	車ふ井 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン うどん	春ちらし寿司 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌メンマラーメン そば	かつ丼 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
	肉料理・揚げ物	コロッケ	メンチカツ	ハムエッグフライ
	魚料理		ます塩焼き	にしん昆布巻
	煮物・炒め物	ごぼう天煮 春キャベツチャプチェ 黒花豆	ぜんまい煮 にら卵野菜炒め	ロールキャベツ がんも煮
	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 和風かき卵ラーメン	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 イカリングフライ チキングリル	ポテトフライ エビカツ ハンバーグ	ポテトフライ ハムカツ ミートボール
	魚料理			わかさぎ南蛮漬
	煮物・炒め物	金平ごぼう 大根かんずり味噌 ビーフンチュー 春キャベツガーリックスパゲッティー	とちお揚げ焼き 竹の子煮 のっぺ煮	車ふ煮 華麗舞ドリア
	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	焼そば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	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
	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29年 4月 献立予定表

今月のテーマ: 春の訪れ

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	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) 醤油ラーメン そば	鶏玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌メンマラーメン うどん	華麗舞トマトピラフ カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば
	肉料理・揚げ物	豆腐ハンバーグ トマジャが煮	ピーマンorれんこん肉詰フライ シューマイ甘辛あん	白身魚フライ
	魚料理			にしん昆布巻
	煮物・炒め物	春菜和え 黒花豆	三色信田煮 ぜんまい煮	和え物 白玉グラタン
	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 和風かき卵ラーメン	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 豚肉そら豆炒め チキンカツ	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ とんかつ チンジャオロース
	魚料理			
	煮物・炒め物	五目巾着煮 大根かんずり味噌 マーボー豆腐 春キャベツガーリックスパゲッティー	おからクリーミーサラダ 竹の子煮 イエローシチュー	かぼちゃあんかけ 車ふ煮 ポークビーンズ
	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	焼そば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	アマリチャーナ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	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。