

平成29年 5月 献立予定表

今月のテーマ：妙高の春がいっぱい！！

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	温玉そばろ丼 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	華麗舞お好み飯 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) 塩トマトコーンラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	菜の花コロッケ	妙高山菜天ぷら	メンチカツ
	魚料理			にしん昆布巻
	煮物・炒め物	黒花豆 にら春キャベツ 大根かんずり田楽	刻み昆布煮 ミートボール 和え物	春チャブチェ ぜんまい煮
	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 ワンタンメン	ご飯 カレーラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ サーモンフライ ハンバーグ	ポテトフライ エビカツ チキングリル	ポテトフライ とんかつ ゆで豚さっぱり和え
	魚料理			サーモングリル
	煮物・炒め物	南瓜グリーンピースソース 竹の子煮 春キャベツミネストローネ 山菜スパゲッティー	ほうれん草コーン炒め 高野豆腐あんかけ 白玉のつぺ煮	車ふ煮 華麗舞ドリア
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	春キャベツバター醤油スパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② 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 5月 献立予定表

今月のテーマ：妙高の春がいっぱい！！

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	かつ丼	竹の子ごはん
	麺	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	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩トマトコーンラーメン そば
	肉料理・揚げ物	アジフライ ピリ辛シューマイ	妙高山菜天ぷら	たこ焼き じゃが揚げ煮
	魚料理			焼き魚 ぜんまい煮
	煮物・炒め物	金平ごぼう 大根かんずり田楽	三色信田煮 和え物 グラタン	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
	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 カレーラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	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 ささみチーズカツ 豚肉トマト炒め	ポテトフライ ハムエッグフライ ミートボール
	魚料理		さんまエスカベッシュ	
	煮物・炒め物	どちお揚げグリル 竹の子煮 マーボー豆腐 山菜スパゲッティー	高野豆腐あんかけ 八宝菜	おからクリーミーサラダ 車ふ煮 ビーフシチュー 春キャベツバター醤油スパゲッティー
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	飲み物	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	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。