

平成29年 6月 献立予定表

今月のテーマ: 新緑の緑がいっぱい!

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	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	ミニトマトオムレツ	スクランブルエッグ	ミートオムレツ
	肉料理・揚げ物	ミニ牛肉コロッケ	シューマイ	ウインナー
	魚料理・炒め物	さんま塩焼き	しそ昆布	あじ塩焼き
	煮物	がんと煮	金平ごぼう	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	鶏玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん	華麗舞レタスチャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌ラーメン そば	竹の子ごはん 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	メンチカツ	ハムエッグフライ	ピーマン肉詰めフライ
	魚料理	にしん昆布巻 チャブチェ	さんま青じそマリネ 高野豆腐青菜あんかけ	焼き魚 玉こん煮
	煮物・炒め物	大根夕顔田楽	ひじき煮	和え物
	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 かき卵ラーメン	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 とんかつ チンジャオロース	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ ささみチーズカツ 豚肉ごまクリーム和え
	魚料理			サーモングリル味噌あん
	煮物・炒め物	車ふ煮 とちお揚げ焼き マーボー豆腐 ガーリックナポリタン	黒花豆 おからクリーミーサラダ 中華旨煮	ぜんまい煮 コーンのイエローシチュー
	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	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
	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 6月 献立予定表

今月のテーマ: 新緑の緑がいっぱい!

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	ミニふんわりオムレツ	ハートオムレツ	厚焼玉子
	肉料理・揚げ物	コロッケ	春巻き	ミニ野菜コロッケ
	魚料理・炒め物	さわら西京焼きorブリ照り焼き	しそ昆布	さば塩焼き
	煮物	がんも煮	ごぼう天煮	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	かつ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン ざるそば 天ぷら盛り合わせ	ちらし寿司 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌ラーメン うどん コロッケ シューマイ中華甘辛あん	デミ豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やしタンメン そば れんこん肉詰めフライ
	肉料理・揚げ物			
	魚料理			
	煮物・炒め物	グラタン 筑前煮 大根夕顔田楽 ミニ豆腐	春雨梅肉和え ひじき煮 ミニ豆腐	ほうれん草オムレツ 三色信田煮 和え物 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 かき卵ラーメン	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 ハムカツ ミートボール	ポテトフライ イカリングフライorエビカツ ハンバーグ	ポテトフライ サーモンフライ チキングリル照り焼きソース
	魚料理	わかさぎズッキーニマリネ		
	煮物・炒め物	車ふ煮 にらとトマトのスープ煮	姫竹煮 黒花豆 白玉のっぺ煮	南瓜グリーンピースあん ぜんまい煮 ビーフシチュー
	サラダ	ガーリックナポリタン 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
	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。