

平成29年 7月 献立予定表

今月のテーマ: 妙高の夏が来た! 季節メニューいっぱい♪

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	チキントマトオムレツ	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	炊き込みご飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やし味噌ラーメン うどん	ガーリックチャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩ラーメン ざるそば	かつ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ざるラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	イカリングフライ	ピーマン肉詰めフライ	メンチカツ
	魚料理	にしん昆布巻	わかさぎズッキーニマリネ	焼き魚
	煮物・炒め物	星オムレツ 春雨炒め	三色信田煮 夕顔煮	ぜんまい煮 オクラもやし和え
	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 トマトカレーラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 かき卵ラーメン
	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 豚肉中華和え
	魚料理	サーモングリルトマトソース さっぱりきゅうり和え		
	煮物・炒め物	ピリ辛肉豆腐	黒花豆 車ふ煮	金平ごぼうor筑前煮 冷一口高野豆腐あん
	サラダ	焼きそば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	ミネストローネ ガーリック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	ビーフシチュー ナポリタンスパゲッティー 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 7月 献立予定表

今月のテーマ: 妙高の夏が来た! 季節メニューいっぱい♪

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	ランチ カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン ざるそば グラタンフライ	妙高イタリアン飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やしタンメン うどん コロッケ	鶏唐玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン ざるそば シューマイ中華あん	
	肉料理・揚げ物				
	魚料理	にしん昆布巻 とちお揚げグリル			
	煮物・炒め物	揚げじゃが煮	ロールキャベツ 黒花豆 夕顔煮	トマト夏グラタン 竹の子煮 オクラもやし和え	
	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 トマトカレーラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 かき卵ラーメン
		肉料理・揚げ物	ポテトフライ ハムエッグフライ	ポテトフライ エビカツ	ポテトフライ メンチカツ
魚料理		ミートボール お魚厚揚げ煮	ハンバーグ	チキングリルカクテルソース	
煮物・炒め物		さっぱりきゅうり和え のっぺ煮	冷し南瓜 車ふ煮 八宝菜	冷一口高野豆腐あん ぜんまい煮	
サラダ		焼きそば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	ガーリック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	ナポリタンスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	
飲み物		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。