

平成29年 8月 献立予定表

今月のテーマ： 妙高の大自然がいっぱい♪

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	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	竹の子ごはん カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷し中華 うどん	華麗舞ガーリックチャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン ざるそば	鶏卵丼 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	グラタンフライ	コロッケ	
	魚料理		にしん昆布巻	ししゃもフライ
	煮物・炒め物	とうもろこし 冷製夕顔 夏トマトチャブチェ	星オムレツ ナスししとう味噌あん	和え物 枝豆煮 夏グラタン
	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
	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 和風メンマラーメン	ご飯 白湯ラーメン
肉料理・揚げ物		ポテトフライ ささみチーズカツ 豚肉ピーマン炒め	ポテトフライ 白身魚フライ ハンバーグ	ポテトフライ ハムエッグフライ チキングリル
魚料理		わかさぎゴーヤエスカベッシュ 妙高恵み和え		
煮物・炒め物		妙高恵み和え	妙高トマト 車ふ煮	冷やし南瓜 妙高恵み和え
サラダ		白玉のっぺ煮 たらこスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	妙高華麗舞ドリア 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 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
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		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。

平成29年 8月 献立予定表

今月のテーマ： 妙高の大自然がいっぱい♪

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
	煮物物	がんと煮	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	中華丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン ざるそば	華麗舞トマトピラフ 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	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
	肉料理・揚げ物	メンチカツ	エビカツ シューマイケチャップ	れんこん肉詰めフライ 揚げじゃが煮
	魚料理	さんまレモンマリネ ぜんまい煮	黒花豆	焼き魚 枝豆煮
	煮物・炒め物	とうもろこし	ナスししとう味噌あん	
	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 和風メンマラーメン	ご飯 白湯ラーメン
肉料理・揚げ物		ポテトフライ とんかつ ビーフシチュー	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ ハムカツ ミートボール
魚料理				
煮物・炒め物		さっぱり和え とちお油揚げ 冷やしトマト	車ふ煮 妙高恵み和え	冷やしトマト ぜんまい煮
サラダ		中華肉豆腐 焼きそば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	中華肉豆腐 焼きそば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	イエローシチュー 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
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		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。