

平成29年 9月 献立予定表

今月のテーマ: 秋のはじまり♪

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	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	かつ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン うどん	華麗舞チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩ラーメン そば	秋のちらし寿司 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やし味噌ラーメン・味噌ラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	れんこん肉詰めフライ	エビカツ	ハムエッグフライ
	魚料理			さんま塩焼き
	煮物・炒め物	ポパイエッグ 和え物 刻み昆布煮 ミニ豆腐	ピリ辛チャプチェ 蒸し南瓜あんかけ 車ふ煮 ミニ豆腐	クリームポテト 大根きのこ煮 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 白湯ラーメン	ご飯 和風カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ささみチーズカツ 牛肉ピーマン炒め	ポテトフライ メンチカツ チキングリル	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ
	魚料理		にしん昆布巻	お魚厚揚げ煮
	煮物・炒め物	おからクリーミーサラダ ぜんまい煮 中華肉豆腐 秋の和風スパゲッティー	高野豆腐きのこあん	わさび和え
	サラダ	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 ガーリックトマトスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	のっぺ煮 焼きそば 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 9月 献立予定表

今月のテーマ: 秋のはじまり♪

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	鶏玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン そば	秋の栗ごはん カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩ラーメン うどん	トマ豚丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷やし味噌ラーメン・味噌ラーメン そば
	肉料理・揚げ物	シューマイケチャップあん	コロッケ	メンチカツ
	魚料理		わかさぎエスカベッシュ	ます塩焼き
	煮物・炒め物	黒花豆 刻み昆布煮 秋のグラタン	筑前煮 車ふ煮	ふかし芋 大根きのこ煮
	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 かき卵ラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 和風カレーラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ とんかつ	ポテトフライ ハムカツ	ポテトフライ イカカツ
	魚料理	蒸し鶏ゴマドレ和え 鮭のかんずりソース	ミートボール	ハンバーグ
	煮物・炒め物	ぜんまい煮	高野豆腐きのこあん	とちお揚げグリル
	サラダ	ビーフシチュー 秋の和風スパゲッティー	金平ごぼう 厚揚げじゃがいも煮	わさび和え 華麗舞ドリア
	飲み物	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	ガーリックトマトスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	焼きそば 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
	その他	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

* 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。