

# 平成30年 3月 献立予定表

今月のテーマ: 雪 like 妙高

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<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                          | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                        | ご飯<br>お粥<br>パン<br>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                | がんも煮   | 金平ごぼう  | 里芋煮   |
|     | サラダ               | 5品目野菜サラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)               | 5品目野菜サラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)             | 5品目野菜サラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>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<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                 | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー               | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー              |
| その他 | 梅干<br>味付けのり<br>納豆 | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                                  | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                                |   |
| 昼食  | 主食                | カツ丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>ワンタンメン<br>うどん         | 華麗舞チャーハン<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>塩かき卵ラーメン<br>そば | 雪国親子丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>豚汁ラーメン<br>うどん    |
|     | 肉料理・揚げ物           | 雪ん子グラタン<br>ウインナー                                   | コロッケ   | グラタンフライ   |
|     | 魚料理               |  |  | にしんの昆布巻き  |
|     | 煮物・炒め物            | 三色信田煮<br>和え物                                       | 笹かま<br>高野豆腐あんかけ<br>大根煮                           | ほうれん草エッグ<br>ぜんまい煮                               |
|     | サラダ               | ミニ豆腐<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>スパゲッティーサラダ | ミニ豆腐<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>ポテトサラダ   | ミニ豆腐<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>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<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                 | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー               | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー              |
|     | その他               | 漬け物<br>福神漬   | 漬け物<br>福神漬                                       | 漬け物<br>福神漬                                      |
| 夕食  | 主食                | ご飯<br>カレーラーメン                                      | ご飯<br>白湯ラーメン                                     | ご飯<br>醤油ラーメン                                    |
|     | 肉料理・揚げ物           | ポテトフライ<br>エビカツ<br>ハンバーグ                            | ポテトフライ<br>とんかつ<br>ビーフシチュー                        | ポテトフライ<br>ハムエッグフライ<br>ミートボール                    |
|     | 魚料理               | 鮭グリル味噌庵  |  | さんまの淡雪庵   |
|     | 煮物・炒め物            | 黒花豆<br>厚揚げじゃが煮                                     | 鶏肉と野菜の胡麻ドレ和え<br>蒸し南瓜の和風あん<br>車麩煮                 | 竹の子煮<br>ポークビーンズ                                 |
|     | サラダ               | 焼きそば<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②               | ガーリックスパゲッティ<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②      | バター醤油スパゲッティ<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②     |
|     | 飲み物               | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                       | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                     | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>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30年 3月 献立予定表

今月のテーマ: 雪 like 妙高

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<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                          | ご飯<br>お粥<br>パン<br>コーンフレーク                      | ご飯<br>お粥<br>パン<br>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<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)               | 5品目野菜サラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>日替わりサラダ(2)           | 5品目野菜サラダ<br>日替わりサラダ(1)<br>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<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                 | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー             | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー              |
| その他 | 梅干<br>味付けのり<br>納豆 | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                                  | 梅干<br>味付けのり<br>納豆                              |   |
| 昼食  | 主食                | 麻婆豆腐丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>ワンタンメン<br>そば        | 油麩丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>塩かき玉ラーメン<br>うどん   | 中華丼<br>カレーライス(甘口・辛口・日替わり)<br>豚汁ラーメン<br>そば       |
|     | 肉料理・揚げ物           | メンチカツ  | シュウマイ中華あん                                      | ミートボール  |
|     | 魚料理               | ぶりの照り焼き  | アジフライ  | ししゃもフライ   |
|     | 煮物・炒め物            | クリームポテト<br>和え物                                     | 春雨のチャプチェ<br>大根煮                                | ほうれん草コーン炒め<br>ぜんまい煮                             |
|     | サラダ               | ミニ豆腐<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>スパゲッティーサラダ | ミニ豆腐<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>ポテトサラダ | ミニ豆腐<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②<br>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<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                 | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー             | みそ汁<br>牛乳<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー              |
|     | その他               | 漬け物<br>福神漬   | 漬け物<br>福神漬                                     | 漬け物<br>福神漬                                      |
| 夕食  | 主食                | ご飯<br>カレーラーメン                                      | ご飯<br>白湯ラーメン                                   | ご飯<br>醤油ラーメン                                    |
|     | 肉料理・揚げ物           | ポテトフライ<br>ジャンボ白身フライ<br>ハンバーグ                       | ポテトフライ<br>コロッケ<br>チキングリル〜かんずり味噌ソース〜            | ポテトフライ<br>ささみチーズカツ<br>豚じゃがピーマン炒め                |
|     | 魚料理               |  |  | わかさぎのエスカベッシュ                                    |
|     | 煮物・炒め物            | 金平ごぼうor筑前煮<br>黒花豆<br>イエローシチュー                      | とちお揚げ梅肉焼き<br>竹の子煮<br>のっぺ煮                      | 車麩煮<br>ホワイトボールシチュー                              |
|     | サラダ               | 焼きそば<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②               | ガーリックスパゲッティ<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②    | バター醤油スパゲッティ<br>5品目野菜サラダ<br>サラダバー①<br>サラダバー②     |
|     | 飲み物               | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                       | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>コーヒー                   | みそ汁<br>ジュース<br>ウーロン茶<br>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。