

7・8・9月メニュー

国立妙高青少年自然の家

妙高	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
	7月(6. 12. 18. 24. 30)	7月(1. 7. 13. 19. 25. 31)	7月(2. 8. 14. 20. 26)	7月(3. 9. 15. 21. 27)	7月(4. 10. 16. 22. 28)	7月(5. 11. 17. 23. 29)
	8月(5. 11. 17. 23. 29)	8月(6. 12. 18. 24. 30)	8月(1. 7. 13. 19. 25. 31)	8月(2. 8. 14. 20. 26)	8月(3. 9. 15. 21. 27)	8月(4. 10. 16. 22. 28)
	9月(4. 10. 16. 22. 28)	9月(5. 11. 17. 23. 29)	9月(6. 12. 18. 24. 30)	9月(1. 7. 13. 19. 25)	9月(2. 8. 14. 20. 26)	9月(3. 9. 15. 21. 27)
朝食						
おかず	蒸し焼売	チキンナゲット	ポイルウインナー	蒸し焼売	チキンナゲット	ポイルウインナー
おかず	オムレツ	さつま揚げ煮	炒り卵	オムレツ	さつま揚げ煮	炒り卵
おかず	切り干し大根の煮物	ひじき煮	卵の花	切り干し大根の煮物	ひじき煮	卵の花
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
共通	ごはん ・ パン ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 納豆 ・ ジャム ・ ドリンクサーバー ・ 牛乳 ・ コーヒー					
昼食						
麺類	冷し塩ラーメン	冷しわかめうどん	豚汁ラーメン	冷したぬきうどん	冷し塩ラーメン	冷しわかめうどん
おかず	フライドチキン	白身魚フライ	ピーマン肉詰めフライ	フライドチキン	白身魚フライ	ピーマン肉詰めフライ
おかず	ジャーマンポテト	大根と牛すじの煮物	大根のそぼろあん	ジャーマンポテト	大根と牛すじの煮物	大根のそぼろあん
おかず	もやしの香味和え	青菜のお浸し	花野菜のイタリアンサラダ	もやしの香味和え	青菜のお浸し	花野菜のイタリアンサラダ
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	ヨーグルト(アロエ)	みかんゼリー	ヨーグルト(アロエ)	みかんゼリー	ヨーグルト(アロエ)	みかんゼリー
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ サラダトッピング(枝豆またはコーン) ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー					
夕食						
主食	カレーライス	菜めし	ハヤシライス	カレーライス	コーンライス	ハヤシライス
おかず	醤油やきそば	あんかけ皿うどん	バジルパスタ	醤油やきそば	チャブチェ	ミートソースパスタ
おかず	一口とんかつ	鶏肉の竜田揚げ	アジフライ	一口とんかつ	鶏肉の竜田揚げ	アジフライ
おかず	塩肉じゃが	ぜんまい煮	甘酢肉団子	塩肉じゃが	ぜんまい煮	甘酢肉団子
おかず	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ	パンプキンサラダ	マカロニサラダ
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
デザート	プリン	ヨーグルト(ナタデココ)	プリン	ヨーグルト(ナタデココ)	プリン	ヨーグルト(ナタデココ)
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 海藻ミックス ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー					

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

*ご利用日の食堂の利用者数が規定数30食前後の場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。

*個数制限のあるメニューがございます。