

# 1・2・3月メニュー



国立妙高青少年自然の家

COMPASS

妙高	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
	1月(2. 8. 14. 20. 26)	1月(3. 9. 15. 21. 27)	1月(4. 10. 16. 22. 28)	1月(5. 11. 17. 23. 29)	1月(6. 12. 18. 24. 30)	1月(1. 7. 13. 19. 25. 31)
	2月(1. 7. 13. 19. 25)	2月(2. 8. 14. 20. 26)	2月(3. 9. 15. 21. 27)	2月(4. 10. 16. 22. 28)	2月(5. 11. 17. 23)	2月(6. 12. 18. 24)
	3月(3. 9. 15. 21. 27)	3月(4. 10. 16. 22. 28)	3月(5. 11. 17. 23. 29)	3月(6. 12. 18. 24. 30)	3月(1. 7. 13. 19. 25. 31)	3月(2. 8. 14. 20. 26)
<b>朝食</b>						
おかず	蒸し焼壳	チキンナゲット	ボイルワインナー	蒸し焼壳	チキンナゲット	ボイルワインナー
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					
<b>昼食</b>						
麺類	醤油ラーメン	塩だしうどん	豚汁ラーメン	たぬきうどん	醤油ラーメン	塩だしうどん
おかず	フライドチキン	栗かぼちゃコロッケ	揚げギョウザ	フライドチキン	栗かぼちゃコロッケ	揚げギョウザ
おかず	ジャーマンポテト	野菜とワインナーの炒め	大根のそぼろあん	ジャーマンポテト	野菜とワインナーの炒め	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	ミニたい焼き	みかんゼリー	ゼリー(ぶどう&りんご)	ミニたい焼き	みかんゼリー	ゼリー(ぶどう&りんご)
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					
<b>夕食</b>						
主食	カレーライス	菜めし	ハヤシライス	カレーライス	五目まぜごはん	ハヤシライス
おかず	醤油やきそば	あんかけ皿うどん	ガーリックパスタ	醤油やきそば	チャブチエ	ミートソースパスタ
おかず	ハムカツ	鶏肉の竜田揚げ	白身フライ	一口とんかつ	鶏肉の竜田揚げ	イワシ青のりフライ
おかず	大根と牛すじの煮物	せんまい煮	甘酢肉団子	大根と牛すじの煮物	せんまい煮	甘酢肉団子
おかず	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	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	クレープ(チョコ)	みかんゼリー	プリン	クレープ(チョコ)	みかんゼリー
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に満たない場合は、提供方法を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。