

# 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(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)	7月(6. 12. 18. 24. 30)
	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)	8月(5. 11. 17. 23. 29)
	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)	9月(4. 10. 16. 22. 28)
<b>朝食</b>	9					
おかず	蒸し焼売	チキンナゲット	ポイルウィンナー	蒸し焼売	チキンナゲット	ポイルウィンナー
おかず	オムレツ	さつま揚げ煮	スクランブルエッグ	オムレツ	さつま揚げ煮	スクランブルエッグ
おかず	切干大根	ひじき煮	卵の花	切干大根	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 ・ コーヒー					
<b>昼食</b>	地域メニュー					
麺類	豚汁ラーメン	ミートソースパスタ	豚汁ラーメン	梅しそパスタ	豚汁ラーメン	ナポリタンパスタ
おかず	フライドチキン	ピーマン肉詰めフライ	揚げ餃子 <small>「早寝早起き朝ごはん」 服部幸廣先生監修 はんポケットレシビを参考にした おすすめメニュー</small>	フライドチキン	ピーマン肉詰めフライ	揚げ餃子 <small>「早寝早起き朝ごはん」 服部幸廣先生監修 はんポケットレシビを参考にした おすすめメニュー</small>
おかず	ジャーマンポテト	野菜とウィンナーの炒め	野菜ときのこのスチーム蒸し	ジャーマンポテト	野菜とウィンナーの炒め	野菜ときのこのスチーム蒸し
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	ゼリー(ぶどう&りんご)	みかんゼリー	ゼリー(ぶどう&りんご)	みかんゼリー	ゼリー(ぶどう&りんご)	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(コーン&枝豆) ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー					
<b>夕食</b>	地域メニュー					
主食	ゆかりごはん	菜めし	ひじきご飯	ツナの混ぜごはん	五目ませごはん	コーンライス
おかず	ソース焼きそば	あんかけ皿うどん	ソース焼きうどん	醤油やきそば	チャプチェ	醤油焼きうどん
おかず	ハムカツ	鶏肉の竜田揚げ	コーンフライ	一口とんかつ	鶏肉の竜田揚げ	白身魚フライ
おかず	大根のそぼろあん	塩肉じゃが	甘酢肉団子	大根のそぼろあん	塩肉じゃが	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(チョコまたはイチゴ)	ミニたい焼き	プリン	クレープ(チョコまたはイチゴ)	ミニたい焼き
共通	ごはん ・ 漬物 ・ コールスロー ・ 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。