

10・11・12月メニュー

国立妙高青少年自然の家

	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
妙高	10月(5, 11, 17, 23, 29)	10月(6, 12, 18, 24, 30)	10月(1, 7, 13, 19, 25, 31)	10月(2, 8, 14, 20, 26)	10月(3, 9, 15, 21, 27)	10月(4, 10, 16, 22, 28)
	11月(4, 10, 16, 22, 28)	11月(5, 11, 17, 23, 29)	11月(6, 12, 18, 24, 30)	11月(1, 7, 13, 19, 25)	11月(2, 8, 14, 20, 26)	11月(3, 9, 15, 21, 27)
	12月(4, 10, 16, 22, 28)	12月(5, 11, 17, 23, 29)	12月(6, 12, 18, 24, 30)	12月(1, 7, 13, 19, 25, 31)	12月(2, 8, 14, 20, 26)	12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					
昼食						
麺類	豚汁ラーメン	たぬきうどん	豚汁ラーメン	たぬきうどん	豚汁ラーメン	たぬきうどん
おかず	鶏の唐揚げ	かぼちゃコロッケ	揚げ餃子 「早稲早起き朝ごはん」 服部幸徳先生監修 ごはんポケットレシピを参考にした おすすめメニュー	鶏の唐揚げ	かぼちゃコロッケ	揚げ餃子 「早稲早起き朝ごはん」 服部幸徳先生監修 ごはんポケットレシピを参考にした おすすめメニュー
おかず	ジャーマンポテト	野菜とウィンナーの炒め	野菜ときのこの蒸し和え	ジャーマンポテト	野菜とウィンナーの炒め	野菜ときのこの蒸し和え
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orりんご）	みかんゼリー	ゼリー（ぶどうorりんご）	みかんゼリー	ゼリー（ぶどうor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					
夕食						
主食	麦ごはんのカレーライス	麦ごはんのカレーライス	麦ごはんのカレーライス	麦ごはんのカレーライス	麦ごはんのカレーライス	麦ごはんのカレーライス
おかず	ソース焼きそば	あんかけ血うどん	ソース焼きうどん	醤油やきそば	チャプチェ	ナポリタンパスタ
おかず	ハムカツ	フライドチキン	コーンフライ	一口とんかつ	フライドチキン	白身魚フライ
おかず	塩肉じゃが	大根のそぼろあん	甘酢肉団子	塩肉じゃが	大根のそぼろあん	甘酢肉団子
おかず	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
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orイチゴ）	ミニたい焼き	プリン	クレープ（チョコor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。