

平成27年 9月 献立予定表

今月のテーマ:秋先取り♪

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 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク
	玉子料理 肉料理・揚げ物	めんたいオムレツ シューマイ	三日月オムレツ 春巻き	厚焼玉子 メンチカツ
	魚料理・炒め物	さば塩焼き	金平ごぼう	さわら西京焼き
	煮物	里芋煮	豆昆布	精進がんも
	サラダ	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス	5品目野菜サラダ コーン オニオンスライス
	デザート 汁もの	フルーツヨーグルト みそ汁	フルーツヨーグルト みそ汁	フルーツヨーグルト みそ汁
	飲み物	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー
	その他	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆
昼食	主食 ランチ 麺	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん	秋味覚栗ごはん カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷し味噌ラーメンor味噌ラーメン そば	とり唐卵丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	コロケ ほうれん草オムレツ	ミートボール ロールキャベツ	えびカツ 秋なす味噌あん
	煮物・炒め物	車ふ煮 ひじき煮	かぼちゃ煮 和え物	肉じゃが風煮 大根きのこ煮
	サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり ミニトマト	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり 海藻サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり ミックスベジタブル
	デザート	スパゲッティーサラダ フルーツ	マカロニサラダ フルーツ	ポテトサラダ フルーツ
	汁もの	みそ汁 牛乳	みそ汁 牛乳	みそ汁 牛乳
	飲み物	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー
	その他	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬
夕食	主食	ご飯 和風かき卵ラーメン	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ メンチカツ チンジャオロース	ポテトフライ チキングリル 牛肉コロケ	ポテトフライ ハンバーグ イカリングフライ
	煮物・炒め物	玉こん煮 高野豆腐きのこあん ビーフシチュー 焼きそば	わかさぎマリネ 煮豆orにしん昆布巻き 肉豆腐 ガーリックスパゲッティー	車ふ煮 和え物 のっぺ煮 オボロダンスパゲッティー
	サラダ	5品目野菜サラダ インゲン ブロッコリー フルーツ	5品目野菜サラダ カリフラワー オクラ フルーツ	5品目野菜サラダ インゲン ミニトマト フルーツ
	汁もの	みそ汁 ジュース	みそ汁 ジュース	みそ汁 ジュース
	飲み物	ウーロン茶 コーヒー	ウーロン茶 コーヒー	ウーロン茶 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27年 9月 献立予定表

今月のテーマ: 秋先取り♪

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 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク	ご飯 お粥 パン コーンフレーク
	玉子料理	ハートオムレツ	ミニふんわりオムレツ	スクランブルエッグ
	肉料理・揚げ物	コロッケ	ウインナー	まん丸コロッケ
	魚料理・炒め物	あじ塩焼き	海鮮ステーキ	ブリ照り焼き
	煮物物	里芋煮	豆昆布	精進がんも
	サラダ	5品目野菜サラダ コーン	5品目野菜サラダ コーン	5品目野菜サラダ コーン
	デザート	オニオンスライス フルーツヨーグルト	オニオンスライス フルーツヨーグルト	オニオンスライス フルーツヨーグルト
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	
	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	
その他	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	梅干 味付けのり 納豆	
昼食	主食	ちらし寿司	トマ豚丼	チャーハン
	麺	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン そば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 冷し味噌ラーメンor味噌ラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩コーンラーメン そば
	肉料理・揚げ物	秋グラタン 中華風シューマイ	メンチカツ 秋サバの味噌あん	春巻き さんまのマリネ
	煮物・炒め物	とちお揚げ焼き ひじき煮	筑前煮 和え物	ふかしいも 大根きのこ煮
	サラダ	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり	ミニ豆腐 5品目野菜サラダ きゅうり
	デザート	ブロッコリー スパゲッティーサラダ	ミニトマト マカロニサラダ	海藻サラダ ポテトサラダ
	汁もの	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	飲み物	みそ汁 牛乳	みそ汁 牛乳	みそ汁 牛乳
	その他	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー	ジュース ウーロン茶 コーヒー
	漬物	漬物 福神漬	漬物 福神漬	漬物 福神漬
夕食	主食	ご飯 和風かき卵ラーメン	ご飯 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ とんかつ	ポテトフライ ささみチーズカツ	ポテトフライ サーモンフライor白身フライ
	煮物・炒め物	蒸しどりのごまクリーム和え 秋魚グリルトマトソース	肉団子 ほうれん草コーン炒め	ジャンボ油揚げの卵とじ ハンバーグ
	サラダ	高野豆腐きのこあんかけ イエローシチュー	煮豆orにしん昆布巻き ポークビーンズ	和え物 八宝菜
	デザート	焼きそば	ガーリックスパゲッティー	オボロダンスパゲッティー
	汁もの	5品目野菜サラダ オクラ	5品目野菜サラダ カリフラワー	5品目野菜サラダ オクラ
	飲み物	海藻サラダ フルーツ	インゲン フルーツ	ミックスベジタブル フルーツ
	その他	みそ汁 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 ジュース ウーロン茶 コーヒー
漬物	漬物	漬物	漬物	

* 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。