

# 平成27年 10月 献立予定表

今月のテーマ:秋の味覚いっぱい♪

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	めんたいオムレツ	三日月オムレツ	厚焼玉子
	肉料理・揚げ物	シュウマイ	春巻き	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	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	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	ランチ	秋味ご飯	ごま味噌豚丼	温玉そばろ丼
	主食	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン そば	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	メンチカツ ニラ野菜炒め	コロッケ ロールキャベツ	ミートボール クリームポテト
	煮物・炒め物	三色高野信田煮	焼き魚	竹の子煮
		玉こんにゃくor煮豆	車ふ煮	さっぱり和え
		ミニ豆腐	ミニ豆腐	ミニ豆腐
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② スパゲッティーサラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② ポテトサラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② マカロニサラダ
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	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	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	
夕食	主食	ご飯 味噌コーンラーメン	ご飯 かき卵ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ささみチーズカツ じゃがおさつ炒め	ポテトフライ ハンバーグ えびカツ	ポテトフライ とんかつ 牛肉三色ピーマン炒め
	煮物・炒め物	ごまクリーミー和え 大根かんづり味噌	にしん昆布巻き 秋ドリア	わかさぎマリネ おからかぼちゃクリーミーサラダ
		白玉のつぺ煮	秋ドリア	マーボー豆腐
		焼きそば	和風きのこスパゲッティー	ナポリタンスパゲッティー
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	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	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 10月 献立予定表

今月のテーマ:秋の味覚いっぱい♪

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 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	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	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	ランチ	お好み焼き飯	鶏玉子丼	チャーハン
	主食	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) 醤油ラーメン うどん	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン そば
	肉料理・揚げ物	ピーマン肉詰めフライ	秋味グラタン	魚フライ
	煮物・炒め物	ふかし芋 春雨ピリ辛炒め 玉こん煮or煮豆 ミニ豆腐	シューマイ甘酢あんかけ ぜんまい煮 車ふ煮 ミニ豆腐	ほうれん草オムレツ かぼちゃ煮 さっぱり和え ミニ豆腐
	サラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② スパゲッティーサラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② ポテトサラダ	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② マカロニサラダ
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	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	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬	漬け物 福神漬
夕食	主食	ご飯 味噌コーンラーメン	ご飯 かき卵ラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ イカリングフライ チキンアップルグリル	ポテトフライ ハンバーグ 春巻き	ポテトフライ ハムカツ 肉団子
	煮物・炒め物	一口高野きのこあん 大根かんづり味噌 かぼちゃコーンイエローシチュー	どちお油揚げ焼き にしん昆布巻き 八宝菜	鮭グリル味噌あん おからかぼちゃクリームミイサラダ ピーマンシチュー
	サラダ	焼きそば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	和風きのこスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ	ナポリタンスパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー② フルーツ
	汁もの	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	飲み物	ジュース	ジュース	ジュース
		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。