

献立予定表28_10.xls
平成28年 10月 献立予定表

今月のテーマ：食の秋★

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	スターオムレツ	厚焼玉子	ミニトマトオムレツ	
	肉料理・揚げ物	シューマイ	ウインナー	コロケ	
	魚料理・炒め物	さば塩焼き	ししゃもフライ	さわら西京焼き	
	煮物	一口高野豆腐煮	うぐいす豆	里芋煮	
	サラダ	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	
	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	
	飲み物	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 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	温玉そばろ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌ラーメン うどん	栗ごはん カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 白湯ラーメン そば	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン うどん	
	肉料理・揚げ物	コロケ	たこ焼き	秋野菜天ぷら	
	魚料理		サバ味噌煮風	ミートボール	
	煮物・炒め物	ニラ卵炒め クリームかぼちゃ ぜんまい煮	ロールキャベツ ふかし芋	金平ごぼう 和え物	
	サラダ	ミニ豆腐 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	ミニ豆腐 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	ミニ豆腐 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	
	飲み物	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 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 和風のりラーメン	ご飯 塩メンマラーメン	ご飯 カレーラーメン
		肉料理・揚げ物	ポテトフライ チキングリル カクテルソース 春巻き	ポテトフライ ハンバーグ ハムエッグフライ	ポテトフライ チキンカツ チンジャオロース
魚料理				サーモングリル クリームソース	
煮物・炒め物		大根田楽 かんずりソース 煮豆 おさつシチュー	高野豆腐のあんかけ おからクリーミーサラダ 肉団子入り八宝菜 和風きのこスパゲッティー	車ふ煮 のっぺ煮 ガーリックトマトスパゲッティー	
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	
飲み物		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	
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28年 10月 献立予定表

献立予定表28_10.xls

今月のテーマ：食の秋★

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	スクランブルエッグ	ミートオムレツ	ミニふんわりオムレツ	
	肉料理・揚げ物	春巻き	ミニ野菜コロッケ	メンチカツ	
	魚料理・炒め物	あじ塩焼き	お魚厚揚げ煮	ぶり照り焼き	
	煮物	一口高野豆腐煮	うぐいす豆	里芋煮	
	サラダ	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	5品目野菜サラダ 日替わりサラダ(1) 日替わりサラダ(2)	
	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	
	飲み物	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 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	チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌ラーメン そば	鶏卵丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 白湯ラーメン うどん	お好み焼き飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン そば	
	肉料理・揚げ物	揚げシューマイ中華風	秋味覚グラタン	アスパラのクリーミーカツ	
	魚料理	魚フライ		きのこじゃが煮	
	煮物・炒め物	巾着煮 ぜんまい煮	三色信田煮 ハートオムレツ ふかし芋	にしん昆布巻 和え物	
	サラダ	ミニ豆腐 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	ミニ豆腐 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	ミニ豆腐 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	
	飲み物	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 牛乳 ジュース ウーロン茶 コーヒー	みそ汁 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 和風のりラーメン	ご飯 塩メンマラーメン	ご飯 カレーラーメン
		肉料理・揚げ物	ポテトフライ メンチカツ 肉野菜炒め	ポテトフライ エビカツ ハンバーグ	ポテトフライ とんかつ ミートボール
魚料理		さんまエスカベッシュ 大根かんずり田楽			
煮物・炒め物		ビーフシチュー 焼そば	おからクリーミーサラダ かぼちゃ煮 マーボー茄子豆腐 和風きのこスパゲッティー	車ふ煮 とちお揚げグリル ミネストローネ ガーリックトマトスパゲッティー	
サラダ		5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	
飲み物		フルーツ	フルーツ	フルーツ	
飲み物		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	
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。