

平成29年 10月 献立予定表

今月のテーマ: 秋の味覚がいっぱい♪

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	チキントマトオムレツ	スクランブルエッグ	ミートオムレツ
	肉料理・揚げ物	ミニ牛肉コロッケ	シューマイ	ウインナー
	魚料理・炒め物	さんま塩焼き	しそ昆布	あじ塩焼き
	煮物	がんと煮	金平ごぼう	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	温玉丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 醤油ラーメン うどん	華麗舞チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン そば	鶏玉子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌コーンラーメン うどん
	肉料理・揚げ物	天ぷら	たこ焼き	魚フライ
	魚料理			玉こんにゃく煮
	煮物・炒め物	ミートボール 春雨和え ぜんまい煮	じゃがトマト煮 星オムレツ 大根田楽	三色信田煮 グラタン
	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 トマトカレーラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 かき卵ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ サーモンフライ チキングリルアップルソース	ポテトフライ とんかつ 牛肉さつま芋炒め	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ
	魚料理			にしん昆布巻
	煮物・炒め物	車ふ煮 黒花豆 のっぺ煮	お魚厚揚げ煮 ひじき煮 ドリア	高野豆腐あんかけ マーボー豆腐
	サラダ	ガーリック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	焼きそば 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	和風スパゲッティー 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	デザート	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。

平成29年 10月 献立予定表

今月のテーマ: 秋の味覚がいっぱい♪

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	ミニふんわりオムレツ	ハートオムレツ	厚焼玉子
	肉料理・揚げ物	コロッケ	春巻き	ミニ野菜コロッケ
	魚料理・炒め物	さわら西京焼きorブリ照り焼き	しそ昆布	さば塩焼き
	煮物	がんと煮	ごぼう天煮	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	中華丼	カツ丼	秋味栗ごはん
	麺	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	カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 味噌コーンラーメン そば
	肉料理・揚げ物	メンチカツ	コロッケ シューマイ	グラタンフライ
	魚料理	さんまマリネ		ぶり照り焼き
	煮物・炒め物	ふかし芋 ぜんまい煮	高野豆腐あんかけ 大根田楽	かぼちゃ煮 三色高野信田煮
	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 トマトカレーラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 かき卵ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ささみチーズカツ トマト豚炒め	ポテトフライ ハムエッグフライ	ポテトフライ エビカツ ハンバーグ
	魚料理		鮭グリルトマトソース	にしん昆布巻
	煮物・炒め物	金平ごぼうor畑のしぐれ煮 黒花豆 ビーフシチュー ガーリックナポリタンスパゲッティー	ひじき煮 ミートボール ポークビーンズ	和え物 おさつシチュー
	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。