

# 平成29年 11月 献立予定表

今月のテーマ：晩秋の妙高☆

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	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	焼き豚玉子飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん メンチカツ	ガーリック華麗舞チャーハン 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	鶏玉子丼 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 たこ焼き
	肉料理・揚げ物			
	魚料理	さば味噌あんかけ	ししゃもフライ	
	煮物・炒め物	ほうれん草コーン炒め 車ふ煮	野菜のバンバンジー和え ひじき煮 秋のグラタン	ロールキャベツ とちお揚げグリル 黒花豆
	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 和風カレーラーメン	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 エビカツ チキングリルカクテルソース	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ とんかつ ミートボール
	魚料理	にしん昆布巻		さんまレモンマリネ
	煮物・炒め物	五目巾着煮 ビーフシチュー	玉こん煮 ぜんまい煮 マーボー豆腐	高野豆腐あんかけ 中華旨煮
	サラダ	バター醤油スパゲッティー 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	アマトリチャーナ 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 11月 献立予定表

今月のテーマ：晩秋の妙高☆

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	がんも煮	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	華麗舞トマトピラフ	カツ丼	八宝菜丼
	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) 味噌コーンラーメン 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	グラタンフライ	コロッケ	ピリ辛シューマイ
	魚料理		わかさぎエスカベッシュ	
	煮物・炒め物	おさつシナモン 和え物 車ふ煮	玉こんにゃく煮 ひじき煮	星オムレツ かぼちゃ煮
	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	黒花豆 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 和風カレーラーメン	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 鶏竜田揚げor鶏から揚げ 牛肉ピーマン炒め	ポテトフライ ハンバーグ	ポテトフライ ささみチーズカツ ミートボール
	魚料理	にしん昆布巻 もち巾着煮	サーモンフライ ぜんまい煮	
	煮物・炒め物	イエローシチュー	おからクリーミーサラダ 白玉のっぺ煮	和え物 高野豆腐あんかけ 厚揚げじゃがいも煮
	サラダ	バター醤油スパゲッティー 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	アマリチャーナ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	汁もの	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。