

平成30年 1月 献立予定表

今月のテーマ: お正月

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	中華丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 豚汁ラーメン 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) ワンタンメン そば	カツ丼 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	ピーマンの肉詰めフライ	イカカツ	グラタンフライ ロールキャベツ
	魚料理	お魚厚揚げ 白菜のチャプチェ	高野豆腐あんかけ	にしんの昆布巻き
	煮物・炒め物	ぜんまい煮	ほうれん草エッグ 大根田楽	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 かき玉ラーメン	ご飯 力もちラーメン	ご飯 白湯ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ とんかつ 青椒肉絲	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ	ポテトフライ 魚フライ チキングリル
	魚料理	華麗舞ドリア	田作り	ジャンボ油揚げ春菊煮
	煮物・炒め物	伊達巻 竹の子煮 たらこスパゲッティ	のっぺ煮 和え物	ホワイトボールシチュー 黒花豆
	サラダ	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	ガーリックスパゲッティ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	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30年 1月 献立予定表

今月のテーマ: お正月

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	炊き込みご飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり)	お好み焼き飯 カレーライス(甘口・辛口・日替わり)	雪国親子丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり)
	麺	豚汁ラーメン そば	ワンタンメン うどん	塩コーンラーメン そば
	肉料理・揚げ物	メンチカツ	コロッケ	シュウマイ中華あん
	魚料理	わかさぎのマリネ	ししゃもグリル	田作り
	煮物・炒め物	じゃが野菜炒め	ほうれん草コーン炒め 大根田楽	雪ん子グラタン にしんの昆布巻き
	煮物・炒め物	ぜんまい煮	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
	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 かき玉ラーメン	ご飯 力もちラーメン	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 豚肉中華和え	ポテトフライ エビカツ ハンバーグ	ポテトフライ ハムエッグフライ ミートボール
	魚料理	サンマ淡雪庵		
	煮物・炒め物	竹の子煮 ミネストローネ	厚揚げじゃが煮 玉こん煮 和え物 焼きそば	ビーフシチュー もち巾着 黒花豆
	サラダ	たらこスパゲッティ 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	ガーリックスパゲッティ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	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。