

平成30年 4月 献立予定表

今月のテーマ: 春を感じて

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	鶏卵丼 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	華麗米チャーハン カレーライス(甘口・辛口・日替わり) 塩メンマラーメン そば	カツ丼 カレーライス(甘口・辛口・日替わり) ワンタンメン うどん
	肉料理・揚げ物	グラタンフライ	コロッケ	メンチカツ
	魚料理	お魚厚揚げ 春キャベツのチャプチェ		焼き魚
	煮物・炒め物	ぜんまい煮	星オムレツ 蓮根の甘辛煮 和え物	メンチカツ ニラもやし炒め 大根煮
	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 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 和風かき卵ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ ささみチーズかつ 豚肉とそら豆炒め	ポテトフライ エビカツ チキングリル	ポテトフライ コロッケ ハンバーグ
	魚料理		わかさぎのトマトマリネ	
	煮物・炒め物	玉こんにゃく煮 竹の子煮 イエローシチュー	黒花豆 麻婆豆腐	かぼちゃ煮 高野豆腐あんかけ 八宝菜
	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	ナポリタンスパゲッティ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	ガーリック醤油スパゲッティ 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 4月 献立予定表

今月のテーマ: 春を感じて

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	そら豆炊き込みご飯	車麩丼	中華丼
	麺	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	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) ワンタンメン そば
	肉料理・揚げ物	シュウマイ中華あん	ピーマンの肉詰めフライ	野菜天ぷら
	魚料理	にしんの昆布巻き	さんまレモンマリネ	アジフライ
	煮物・炒め物	ぜんまい煮 雪ん子グラタン	三色信田煮 和え物	ロールキャベツ 大根煮
	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 醤油ラーメン	ご飯 白湯ラーメン	ご飯 和風かき卵ラーメン
	肉料理・揚げ物	ポテトフライ とんかつ 牛肉のオイスター炒め	ポテトフライ ハムエッグフライ ミートボール	ポテトフライ イカカツ ハンバーグ
	魚料理			
	煮物・炒め物	ビーフシチュー 竹の子煮 おからクリーミーサラダ	ジャンボ油揚げ焼き 春キャベツのミネストローネ 黒花豆	金平or筑前煮 高野豆腐あんかけ のっぺ煮
	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	ナポリタンスパゲッティ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②	ガーリック醤油スパゲッティ 5品目野菜サラダ サラダバー① サラダバー②
	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。