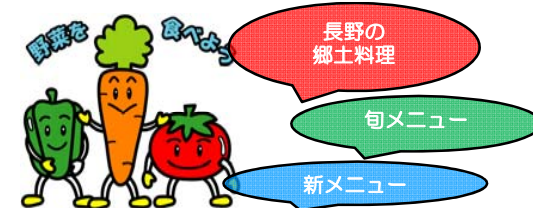




信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー

行事食⇒
ちまき(5月5日)



4月提供日	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	
5月提供日	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	
6月提供日	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
分類	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	
朝	主食①	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	
	主食②	パン	パン	パン	パン	
	主食③	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	主食④	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
	汁物①	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	汁物②	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	
	主菜①	野菜たっぷりスクランブル・	高野豆腐の卵とじ	炒り豆腐	ウインナー	にら玉
	主菜②	ししゃも	フライドポテト	ミートボール	オニオンスクランブル	さわらの塩焼き・
	副菜	切干大根の炒め煮	マカロニサラダ	きんぴらごぼう	ひじきの煮物	じゃがいものチーズ和え
	副菜	ブロッコリーサラダ	キャベツの塩麹和え	カリフラワーのカレー煮	菜の花のおかか和え	三色ナムル
共通メニュー	・千切りキャベツ・日替りサラダ・フルーツ・納豆・ふりかけ・漬物・ジャム・マーガリン・フリードリンク					
昼	主食①	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	
	主食②	キムタクご飯	たけのこご飯	じゃことゴマのご飯	菜飯	グリーンピースご飯
	麺類①	わかめそば	にゅう麺	高遠そば	山菜うどん	醤油ラーメン
	麺類②	あんかけ焼きそば	スパゲティペペロンチーノ	ナポリタン	マーボー春雨	シーフード焼きそば・
	汁物①	キャベツと揚げのみそ汁	中華スープ	かき玉汁	スナップエンドウのスープ	わかめスープ
	主菜①	白身魚フライカレー風味	ミートボールと野菜の炒め	さわらの甘酢あんかけ・	豆あじの南蛮漬け	鱈の蒲焼き・
	主菜②	回鍋肉	竹輪の磯部揚げ	コロッケ・	メンチカツ	春野菜と鶏肉団子の煮物
	副菜①	あさりと大根の煮物	ナスのピリ辛炒め	野菜炒め	こらせんべい	のり塩フライドポテト
	副菜②	もやしの中華サラダ	菜の花の菜種和え	海藻サラダ	磯香和え	インゲンの胡麻和え
	共通メニュー	・千切りキャベツ・日替りサラダ・フルーツ・漬物・フリードリンク				
夕	主食①	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	ご飯(国産米)	
	汁物①	麩とえのきのお吸い物	玉葱としめじのみそ汁	きのこスープ	筍とさば缶のみそ汁	野菜スープ
	麺類①	春野菜の和風スパゲティ	焼きうどん	ロー麺	焼きビーフン	チャプチェ
	主菜①	チキンソースカツ	白身魚の信州味噌焼き	イカカツ	親子煮	ハンバーグおろしソース
	主菜②	豚挽肉のカレーソテー	揚げ餃子のあんかけ	蒸ししゅうまい・	イカリングフライ・	豚肉の生姜煮
	主菜③	さつま揚げと大根の旨煮	麻婆豆腐	鶏肉のクリーム煮	豚肉と野菜の塩ダレ炒め	五目豆
	副菜①	スタミナ炒め	もやしの旨塩和え	チンゲン菜の中華炒め	揚げナスのおろしかけ	アスパラのマヨネーズソテー
	副菜②	きのこのマリネ	ころころポテトとりんごのサラダ	大根のゆかり和え	ポテトサラダ・	白菜ともやしの酢味噌和え
	共通メニュー	・千切りキャベツ・日替りサラダ・フルーツ・漬物・フリードリンク				

※メニューの一部が変更になることがあります。ご了承下さい。