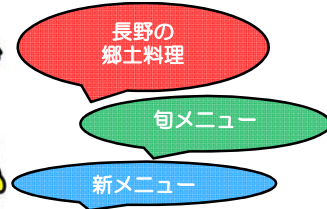




# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂メニュー

行事食⇒(7月7日)  
七夕そうめん



7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	
8月提供日	5・10・15・20・25・30	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	
9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	
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	オムレツ夏野菜あんかけ	ウィンナー	枝豆スクランブル	コーンスクランブル	ベーコンと野菜の炒め
	主菜②	さばの塩焼き	高野豆腐の卵とじ	豆アジの唐揚げカレー風味	ししゃも	にら玉
	主菜③	フライドポテトのりしお	ほうれん草とコーンのソテー	肉野菜炒め	ひじきの煮物	イタリアンサラダ
	副菜	切干大根の煮物	わかめとオクラの和え物	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	オクラの胡麻和え
共通メニュー	・千切りキャベツ・日替りサラダ・フルーツ・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	赤かぶ青菜ご飯	わかめご飯	とうもろこしご飯	ゆかりご飯	菜飯
	麺類①	冷やしたぬきうどん	冷やし中華	高遠そば	そうめん	冷やしきつねそば
	麺類②	きのこ野菜の和風スパゲティ	チャップチェ	スパゲティナポリタン	ソース焼きそば	トマトとツナのパンネ
	汁物①	コーンスープ	すまし汁	かき玉汁	中華スープ	豆腐とわかめのみそ汁
	主菜①	メンチカツ	竹輪の磯部揚げ	揚げ餃子の甘酢あんかけ	野菜コロッケ	豚肉の生姜焼き
	主菜②	蒸し焼売	ミートボールケチャップ煮	にんにくの芽とメンマのソテー	豆あじの南蛮漬	高野豆腐みたらし
	副菜①	ゴーヤチャンプル	こんにゃくとごぼうの煮物	きんぴらごぼう	棒棒鶏	南瓜のそぼろ煮
	副菜②	もやしとキャベツの梅和え	コーンと野菜のチーズ和え	糸寒天と塩イカの酢の物	つぼ漬け和え	ゆかり和え
	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	なめこ豆腐のみそ汁	きのこ野菜のスープ	ミネストローネ	えのきと水菜のすまし汁	わかめスープ
	麺類①	和風スパゲティ	明太子スパゲティ	ロー麺	焼きうどん	塩焼きそば
	主菜①	ハンバーグ野菜あんかけ	鶏肉のレモン風味炒め	ミートボール デミグラスソース煮	カボチャ挽肉フライ	チキンソースカツ
	主菜②	豚キムチ炒め	白身魚フライチリソース	さわらの竜田揚げ	さわらの塩麹焼き	肉じゃが
	主菜③	あじの蒲焼き	マーボー豆腐	鶏肉と玉葱の卵とじ	中華炒り煮	彩り野菜のソテー
	副菜①	糸寒天とわかめの中華和え	いかと里芋の煮物	海藻サラダ	グレープフルーツサラダ	たくあんサラダ
	副菜②	ポテトサラダ	スナップエンドウのツナサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	にらともやしのキムチ和え	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・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。