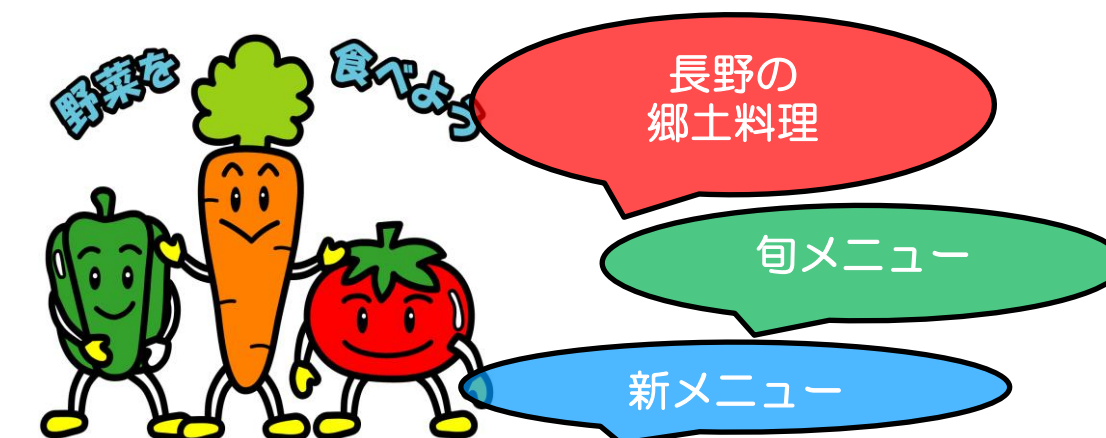




信州高遠青少年自然の家

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	
分類	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	
朝	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	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	出し巻き卵	厚焼き玉子	高野豆腐の卵とじ	野菜たっぷりスクランブル	オニオンスクランブル
	主菜②	肉野菜炒め	ししゃも	ウィンナー	さわらの塩焼き	ミートボール
	副菜	切干大根の煮物	炒り鶏	ひじきの煮物	きんぴらごぼう	じゃが芋のそぼろ煮
	副菜	ブロッコリーの胡麻和え	キャベツの塩麴和え	野菜のマリネ	菜の花とオクラの和え物	菜の花ともやしのおかか和え
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	ご飯	ご飯	ご飯	
	主食②	ゆかりご飯	わかめご飯	グリーンピースご飯	キムタクご飯	菜飯
	麺類①	高遠そば	山菜うどん	醤油ラーメン	たぬきうどん	みそラーメン
	麺類②	ペペロンチーノ	菜の花のクリームマカロニ	ビーフン炒め	ソース焼きそば	焼きうどん
	汁物①	大根のみそ汁	中華スープ	キャベツのコンソメスープ	わかめとねぎのみそ汁	すまし汁
	主菜①	ホイコーロー	イカリング	竹輪の磯辺揚げ	ピーマンの肉詰めフライ	野菜コロッケ
	主菜②	白身魚フライ	豚肉と厚揚げの中華炒め	ミートボールと野菜の炒め	鶏肉じゃが	春野菜と肉団子の煮物
	副菜①	もやしの中華サラダ	バンバンジー	アサリと大根の煮物	にんにくの芽とメンマのソテー	五目金平
	副菜②	菜の花のお浸し	ブロッコリーの胡麻和え	海藻サラダ	もやしとキャベツの梅和え	糸寒天とカニカマの酢の物
	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	ご飯	ご飯	ご飯	
	汁物①	野菜スープ	もやしと人参のみそ汁	すまし汁	筍のみそ汁	かき玉汁
	麺類①	春野菜の和風スパゲッティ	焼きうどん	明太子スパゲッティ	ローメン	塩焼きそば
	主菜①	ささみのしそ巻きフライ	メンチカツ	コーンコロッケ	チキンソースカツ	アジフライ
	主菜②	あじの蒲焼き	鶏肉のレモン風味炒め	ハンバーグ照り焼き野菜ソース	焼売	鶏肉のクリーム煮
	主菜③	豚肉と野菜の煮物	さつま揚げと大根の煮物	にらせんべい	豚肉の生姜焼き	豚肉と野菜の塩麴炒め
	副菜①	三色ナムル	ポテトサラダ	キャベツのさざなみ和え	糸寒天とわかめの中華和え	揚げナスのおろしかけ
	副菜②	フレンチサラダ	小松菜のなめたけ和え	たけのこの土佐煮	ねばねば和え	にらともやしのキムチ和え
	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。