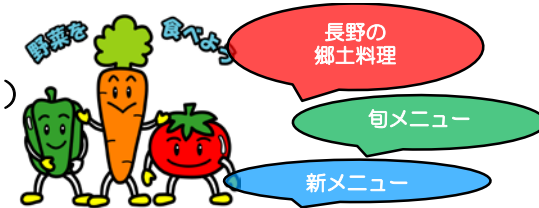




信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー

行事食⇒(12月24日)
クリスマスケーキ



10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	
11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	
12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	
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)	ご飯(国産米)
	主食②	パン	パン	パン	パン	パン
	主食③	おかゆ	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	コーンフレーク
	汁物①	みそ汁	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	コンソメスープ
	主菜①	厚焼き卵	さつまいもスクランブル	高野豆腐の卵とじ	ウインナー	鮭入りスクランブル
	主菜②	ウインナーと野菜炒め	ミートボール	さわらの塩焼き	きのこ入りスクランブル	さわらの西京焼き
	副菜	切干大根の煮物	マカロニサラダ	きんぴらごぼう	ひじきの煮物	炒り豆腐
	副菜	きゅうりとわかめの酢の物	ほうれん草おひたし	オクラとしいたけの和え物	ブロッコリーの胡麻和え	中華風サラダ
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)	ご飯(国産米)
	主食②	野沢菜ご飯	鮭わかめご飯	さつまいもご飯	チキンライス	ゆかりご飯
	麺類①	豚骨ラーメン	高遠そば	かき玉にゆめん	中華そば	きつねうどん
	麺類②	ナポリタン	肉味噌うどん	マーボー春雨	ビーフン炒め	マカロニのクリーム煮
	汁物①	油揚げとねぎのみそ汁	中華スープ	野菜スープ	かき玉汁	すまし汁
	主菜①	鶏肉と南瓜の味噌がらめ	白身魚フライのタルタルソース	豚肉の生姜焼き	八宝菜	ホイコーロー
	主菜②	鯖の竜田揚げ	豚肉と厚揚げの中華炒め	カボチャコロッケ	あじフライ	茄子の肉詰めフライ
	副菜①	野菜のカレー炒め	里芋のそぼろ煮	しめじとベーコンの炒め物	筑前煮	きんぴらごぼう
	副菜②	レンコンサラダ	小松菜とコーンのおひたし	コールスローサラダ	青菜としめじの塩昆布和え	寒天と海藻のサラダ
	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)	ご飯(国産米)
	汁物①	クラムチャウダー	きのこのすまし汁	豆腐とわかめのみそ汁	油揚げとえのきのすまし汁	中華スープ
	麺類①	焼そば	パンネのペパロンチーノ	ツナマヨパスタ	ロー麺	あんかけ焼きそば
	主菜①	イカリングフライ	メンチカツ 味噌カツソース	鮭のチャンチャン焼き	揚げ餃子野菜あんかけ	ハンバーグきのこソース
	主菜②	あじの蒲焼き	さつま揚げと大根の旨煮	チキンソースカツ	肉団子の酢豚風	鶏肉の塩麹炒め
	主菜③	肉じゃが	蒸し焼売	おでん風煮	さばの味噌煮	豆腐田楽(信州味噌)
	副菜①	大根サラダ	野菜の胡麻ドレサラダ	フレンチサラダ	さつま芋サラダ	冬瓜の洋風煮
	副菜②	もやしのうま塩和え	塩いかの酢の物	ほうれん草ともやしのおかか和え	キャベツともやしの梅和え	たくあんサラダ
	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。