



信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー

行事食⇒
七草がゆ(1月7日)
大豆とじゃこのご飯
(2月3日)
散らし寿司(3月3日)



1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	
2月提供日	5・10・15・20・25		1・6・11・16・21・26		2・7・12・17・22・27	
3月提供日	1・6・11・16・21・26・31		2・7・12・17・22・27		3・8・13・18・23・28	
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	厚焼き玉子	ウインナー	高野豆腐の卵とし	ししゃも	炒り豆腐
	主菜②	ベーコンと野菜の炒めもの	しらす入りスクランブル	フライドポテト	オニオンスクランブル	オムレツ野菜あんかけ
	副菜	竹輪と大根の煮物	大根と油揚げの煮物	ほうれん草のバターソテー	野菜のスタミナ炒め	じゃが芋のそぼろ煮
	副菜	白菜のお浸し	インゲンの胡麻和え	はりはり漬け	青菜とひじきの和え物	キャベツのゆかり和え
共通メニュー	・千切りキャベツ・日替りサラダ・フルーツ・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	キムタクご飯	ゆかりごはん	赤かぶ青菜ご飯	菜飯	わかめご飯
	麺類①	味噌ラーメン	とんこつラーメン	わかめうどん	高遠そば	にゅう麺
	麺類②	和風スパゲティ	ソース焼きそば	南瓜とマカロニのクリーム煮	チャブチェ	ツナ明太子スパゲティ
	汁物①	野菜スープ	大根のみそ汁	中華スープ	かき玉汁	すまし汁
	主菜①	アジフライ	イカカツ	豚肉の生姜焼き	白身魚フライカレー風味	メンチカツ
	主菜②	おでん風煮物	鶏肉と玉葱の卵とし	コロッケ	豚肉と大根の炒め煮	ミートボールデミグラスソース
	副菜①	きんぴらごぼう	ツナサラダ	根菜の味噌煮	五目金平	高野豆腐の煮物
	副菜②	たらこ和え	糸寒天とカニカマの酢の物	コーンサラダ	ブロッコリーの胡麻和え	イタリアンサラダ
	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	豆腐とわかめのみそ汁	えのきと麩のみそ汁	すまし汁	中華スープ	大根と油揚げのみそ汁
	麺類①	焼きうどん	マーボー春雨	油そば	塩焼きそば	ロー麺
	主菜①	ササミのしそ巻きフライ	ハンバーグトマトソース	チキンソースカツ	鶏のから揚げ甘酢あんかけ	牛肉コロッケ
	主菜②	豚肉と厚揚げの中華あんかけ	すき焼き風煮	豆アジの南蛮漬け	あじの蒲焼き	豚ひき肉のソテー
	主菜③	蒸し焼売	にらせんべい	肉じゃが	味噌野菜炒め	白菜のクリーム煮
	副菜①	三色ナムル	ポテトサラダ	ねばねば和え	たくあんサラダ	南瓜サラダ
	副菜②	ひじきサラダ	キャベツのさざなみ和え	大根の酢の物	糸寒天とわかめの中華和え	ほうれん草ともやしのお浸し
	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。