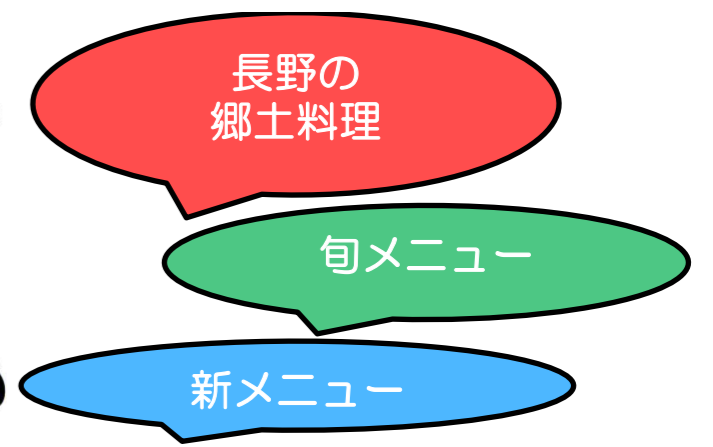
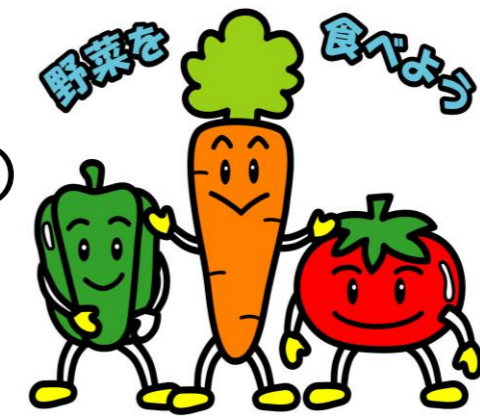




信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー

行事食⇒(7月7日)
七夕そうめん



6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	
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	
分類		NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	
朝 食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	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	ポテトスクランブル	肉野菜炒め	コーンスクランブル	枝豆スクランブル	厚焼き玉子	
	主菜②	鯖の塩焼き	高野豆腐の卵とじ	さわらの塩焼き	ウィンナー	ししゃも	
	副菜	きんぴらごぼう	野菜のマリネ	ごぼうのマヨネーズ和え	切干大根	ひじきの煮物	
	副菜	わかめときゅうりの酢の物	インゲンの胡麻和え	ブロッコリーサラダ	マカロニサラダ	オクラのおかか和え	
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 食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	主食②	菜飯	わかめご飯	とうもろこしご飯	ゆかりご飯	枝豆ご飯	
	麺類①	冷やしたぬきうどん	豚骨ラーメン	高遠そば	冷やし山菜そば	そうめん	
	麺類②	ズッキーニのクリームパンネ	ペパロンチーノ	焼きうどん	トマトとツナのパンネ	ソース焼きそば	
	汁物①	すまし汁	キャベツと油揚げのみそ汁	中華スープ	スナップエンドウのスープ	わかめと麩のみそ汁	
	主菜①	茄子の肉詰めフライ	目玉焼きフライ	キャベツメンチカツ	野菜コロッケ	白身フライ	
	主菜②	鶏肉じゃが	ミートボールのケチャップ煮	鶏肉と野菜の煮物	豚肉の生姜焼き	高野豆腐みたらし	
	副菜①	キャベツのさざなみ和え	コーンと野菜のチーズ和え	キャベツともやしの梅和え	こんにゃくとごぼうの煮物	南瓜のそぼろ煮	
	副菜②	もやし中華サラダ	海藻サラダ	糸寒天と塩イカの酢の物	カリフォルニアミックスサラダ	棒棒鶏	
	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 食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	汁物①	わかめスープ	もやしと小松菜のみそ汁	わかめとネギのみそ汁	すまし汁	野菜のコンソメスープ	
	麺類①	和風スパゲッティ	焼きビーフン	塩ヤキソバ	明太子スパゲッティ	ロー麺	
	主菜①	メンチカツ	カボチャコロッケ	チキンソースカツ	鯖の竜田揚げ	ハンバーグ野菜あんかけ	
	主菜②	鱈の蒲焼き	肉じゃが	豆鱈の南蛮漬け	シュウマイ	鶏肉と玉葱の卵とじ	
	主菜③	鶏肉のケチャップ煮	麻婆豆腐	冬瓜の洋風煮	豚肉と野菜の塩麹炒め	彩り野菜のソテー	
	副菜①	糸寒天とわかめの中華和え	にらともやしのキムチ和え	三色ナムル	いかと里芋の煮物	もやしの旨塩和え	
	副菜②	揚げ茄子のおろしかけ	ゴマドレサラダ	かぼちゃサラダ	ほうれんそうともやしのおひたし	ポテトサラダ	
	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				

*6月は気温により昼食時、麺類の提供が暖かいつゆ又は冷たいつゆに変更になる場合がございます。
*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。