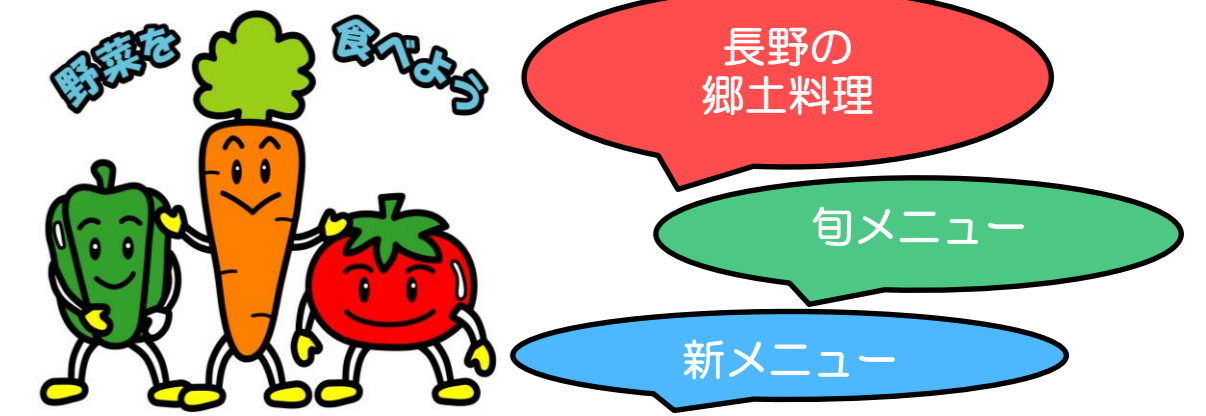




# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂メニュー



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	
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	
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	炒り卵の甘酢あんかけ	ウィンナー	炒り豆腐	オニオンスクランブル	高野豆腐と玉葱の卵とじ
	主菜②	ししゃも	ほうれん草スクランブル	さばの塩焼き	さわらの塩焼き	豆鮭の唐揚げ
	副菜	大根と油揚げの煮物	ひじきの煮物	マカロニのカレー炒め	きんぴらごぼう	里芋のそぼろ煮
	副菜	カニ風味サラダ	ブロッコリーの胡麻和え	小松菜の和え物	スパゲッティサラダ	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・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	赤カブ青菜ご飯	菜飯	野沢菜ご飯	鮭わかめご飯	キムタクご飯
	麺類①	きつねうどん	醤油ラーメン	たぬきうどん	高遠そば	味噌ラーメン
	麺類②	ビーフン炒め	ナポリタン	きのこ野菜の和風パスタ	ソース焼きそば	トマトとツナのパンネ
	汁物①	すまし汁	コーンスープ	かき玉汁	中華スープ	みそ汁
	主菜①	チキンソースカツ	なすの肉詰めフライ	キャベツメンチカツ	豚肉の生姜焼き	鯖の塩麹焼き
	主菜②	きのこポテトのチーズ焼き	さわらのタルタル焼き	マカロニグラタン	イカ下足の唐揚げ	ミートボールの甘酢あんかけ
	副菜①	こんにゃくとごぼうの煮物	白菜のツナ煮	塩イカと寒天の酢の物	おでん風煮	フライドポテト
	副菜②	白菜のお浸し	ごぼうの味噌マヨ和え	春雨サラダ	三色ナムル	にんにくの芽とメンマのソテー
	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	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	
	麺類①	あざりとキャベツのパスタ	ほうれん草の和風パスタ	明太子スパゲッティ	茸の和風スパゲッティ	鶏天のボン酢かけ
	主菜①	照りマヨハンバーグ	鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ	ミートボールのケチャップ煮	ハンバーグデミソース	チャップチェ
	主菜②	豚キムチ炒め	ブロッコリーのトマト煮	鮭の蒲焼き	南瓜のミルク煮	肉じゃが
	主菜③	クリームシチュー	麻婆豆腐	ポークカレー	中華煮	ハヤシライス
	副菜①	胡瓜と寒天のサラダ	ポテトサラダ	大根と水菜のサラダ	うま塩キャベツ	ブロッコリーのジャコ和え
	副菜②	蓮根と南瓜の南蛮漬	シーザーサラダ	なめたけ和え	にらともやしのキムチ和え	信州味噌豆腐田楽
	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。