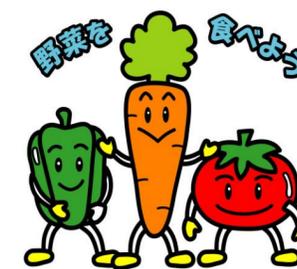




信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー



6月提供日	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	
7月提供日	4・9・14・19・24・29	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	
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	ポテトスクランブル	高野豆腐と玉葱の卵とじ
	主菜②	ししゃも	枝豆スクランブル	さばの塩焼き	さわらの塩焼き	豆鮓の唐揚げ
	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	ぎんびらごぼう	切干大根
	副菜	いんげんの胡麻和え	スパゲッティサラダ	小松菜の和え物	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・フルーツ又は寒天ゼリー・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	わかめご飯	菜飯	鮭わかめご飯	キムタクご飯
	麺類①	冷やしきつねうどん	醤油ラーメン	冷やしたぬきうどん	高遠そば	そうめん
	麺類②	塩焼きそば	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	みそ汁	中華スープ	みそ汁
	主菜①	チキンソースカツ	ピーマンの肉詰めフライ	キャベツメンチカツ	シュウマイ	鯖の塩麹焼き
	主菜②	肉じゃが	さわらのタルタル焼き	鶏肉と野菜の煮物	コロッケ	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	高野豆腐の煮物	コーンソテー	おでん風煮	フライドポテト
	副菜②	キャベツのさざなみ和え	ごぼうの味噌マヨ和え	胡瓜と寒天の酢の物	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・フルーツ又は寒天ゼリー・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	コンソメスープ
	麺類①	ナスとキャベツのパスタ	夏野菜のパペロンチーノ	明太子スパゲッティ	茸の和風スパゲッティ	チャプチェ
	主菜①	照りマヨハンバーグ	アジフライ	ミートボールのケチャップ煮	ハンバーグデミソース	白身フライ
	主菜②	豚キムチ炒め	ブロッコリーのトマト煮	鶏肉と玉ねぎの卵とじ	イワシフライ	チキントマト煮
	主菜③	クリームシチュー	麻婆豆腐	ササミのしそ巻きフライ	中華煮	豚肉の生姜焼き
	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け	オクラの胡麻和え	にらともやしのキムチ和え	揚げナスのおろしかけ	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・フルーツ又は寒天ゼリー・漬物・フリードリンク				

6月は気温により昼食の冷たい麺類①が温かいものになることがあります。
 ※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。