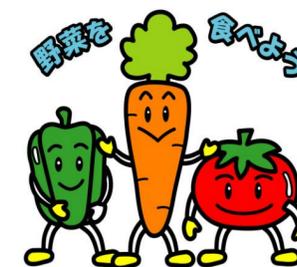




# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂メニュー



長野の郷土料理

旬メニュー

新メニュー

8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	
9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	
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	
	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	高野豆腐と玉葱の卵とじ	ポテトスクランブル	肉野菜炒め
	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	厚焼き玉子
	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	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 食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	主食②	ハヤシライス	カレー	ハヤシライス	カレー	
	麺類①	冷やしきつねうどん	冷やし中華	冷やしたぬきうどん	高遠そば	そうめん
	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	水餃子	さわらのタルタル焼き	ミートボールの甘酢あんかけ	イカカツ	コロケ
	副菜	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	かぼちゃの煮物	にんにくの芽と野菜の炒め
	副菜	キャベツのさざなみ和え	ゆかり和え	胡瓜と寒天の酢の物	三色ナムル	わかめとオクラの和え物
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	
	汁物①	中華スープ	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	
	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	豚挽肉のカレーソテー	ハンバーグデミソース	白身フライ
	主菜②	ミートボールのケチャップ煮	ブロッコリーのトマト煮	鶏肉のレモン風味炒め	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	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	ブロッコリーサラダ
	副菜	もやしとキャベツの梅和え	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	もやしの中華サラダ
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・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。