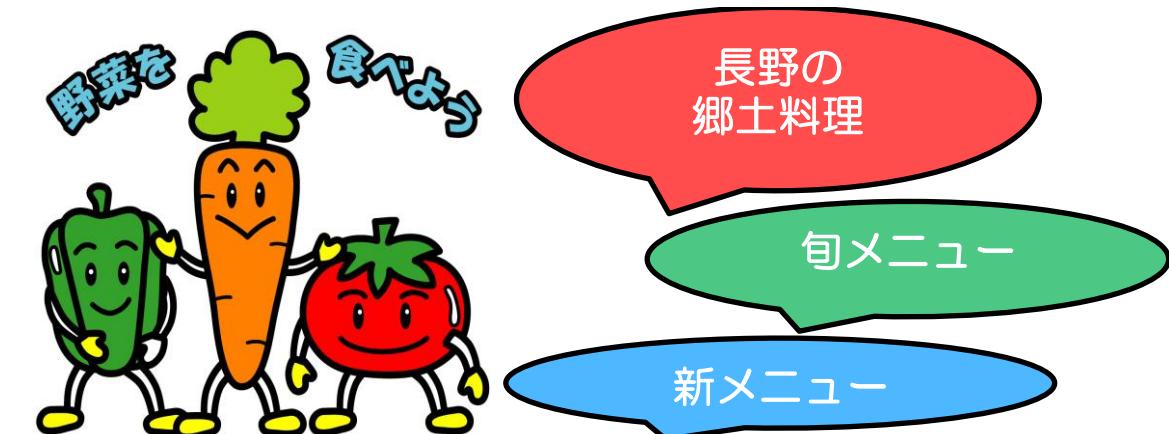




# 信州高遠青少年自然の家 食堂メニュー



10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
11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
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 炒り卵の甘酢あんかけ	ワインナー	炒り豆腐	きのこスクランブル	厚焼き卵
	主菜② ししゃも	さつまいもスクランブル	さばの塩焼き	さわらの塩焼き	肉野菜炒め
	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 ほうれん草おひたし	スパゲッティサラダ	小松菜の和え物	野菜のマリネ	イタリアンサラダ
共通メニュー					
昼食	主食① ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	主食② ハヤシライス	ポークカレー	中華丼	キノコカレー	親子丼
	麺類① たぬきうどん	醤油ラーメン	きつねうどん	高遠そば	味噌ラーメン
	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	シユウマイ	鯖の塩麹焼き
	主菜② 水餃子	さわらの照り焼き	ミートボールの甘酢あんかけ	イカカツ	コロッケ
	副菜 ほうれん草ともやしのおかか和え	さつま芋サラダ	胡瓜と寒天の酢の物	かぼちゃの煮物	カニ風味サラダ
	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	ブロッコリーの胡麻和え	にんにくの芽とメンマのソテー
	共通メニュー				
夕食	主食① ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物① 中華スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ
	麺類① ナスとキャベツのパスタ	カリフラワーとブロッコリーのトマトパスタ	明太子スパゲッティ	おくらとタマネギの和風パスタ	ローメン
	主菜① 照りマヨハンバーグ	アジフライ	ササミのしそ巻きフライ	ハンバーグデミソース	白身フライ
	主菜② アジのかば焼き	しめじとベーコンの炒め	豚肉の生姜焼き	イワシフライ	筑前煮
	主菜③ クリームシチュー	豚肉と厚揚げの中華煮	肉じゃが	チキントマト煮	ホイコーロー
	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	ブロッコリーサラダ
	副菜② もやしとキャベツの梅和え	小松菜のなめたけ和え	ねばねば和え	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・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。