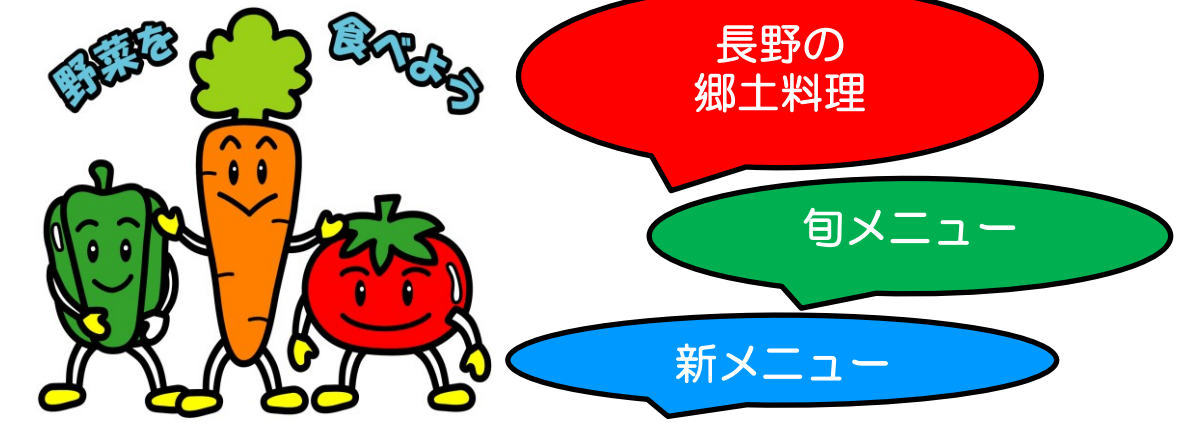




# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂メニュー



2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	
3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	
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	ほうれん草スクランブル	高野豆腐の卵とし	キャベツのスクランブル	厚焼き卵
	主菜②	ししゃも	ウインナー	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	じゃが芋のそぼろ煮	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	白菜のお浸し	小松菜の和え物	キャベツのゆかり和え
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	
	主食②	ハヤシライス	そばろ丼	中華丼	ポークカレー	
	麺類①	たぬきうどん	とんこつラーメン	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	イカカツ	コロッケ
	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	シュウマイ	鯖の塩麹焼き
	副菜①	カボチャサラダ	胡瓜と寒天の酢の物	マカロニサラダ	かぼちゃの煮物	カニ風味サラダ
	副菜②	こんにゃくとごぼうの煮物	豚肉と大根の炒め煮	コーンソテー	ブロッコリーの胡麻和え	白菜のツナ煮
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	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	麺類①	ソース焼きそば	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	和風スパゲティ	ローメン
	主菜①	照りマヨハンバーグ	アジフライ	ロールキャベツ	ハンバーグデミソース	白身フライ
	主菜②	フライドポテト	しめじとベーコンの炒め	豚肉の生姜焼き	アジのかば焼き	おでん風煮
	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	アサリと大根の煮物	豚キムチ
	副菜①	つま塩キャベツ	ポテトサラダ	大根と水菜のサラダ	ポテトサラダ	ブロッコリーサラダ
	副菜②	胡瓜と寒天のサラダ	小松菜のなめたけ和え	ねばねば和え	レンコンサラダ	もやし中華サラダ
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。