



信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー



8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	
9月提供日	1・6・11・16・21・26	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 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	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	切干大根	きんぴらごぼう	卵の花
	副菜	ゆで野菜のごま風味	スパゲッティサラダ	竹輪とキャベツのみそマヨ和え	ほうれん草と白滝のお浸し	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	ご飯
	主食②	ハヤシライス	ブラウンシチュー	中華丼	ポークカレー	親子丼
	麺類①	冷やしたぬきうどん	とんこつラーメン	冷やしきつねうどん	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	レンコンのカレーマヨ和え	胡瓜と寒天の酢の物	マカロニサラダ	かぼちゃの煮物	ごぼうの胡麻和え
	副菜②	こんにゃくとごぼうの煮物	じゃが芋のカレー炒め	コーンソテー	ブロッコリーのおかか和え	ベーコンとポテトの醤油炒め
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	ご飯
	汁物①	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	麺類①	ソース焼きそば	キノコの Pasta	明太子スパゲッティ	夏野菜のスパゲティ	ローメン
	主菜①	照りマヨハンバーグ	春巻	アジフライ	ハンバーグデミソース	白身フライ
	主菜②	ミートコロッケ	ホイコーロー	鶏肉の生姜焼き	フライドポテト	肉団子と野菜のトマト煮込み
	主菜③	クリームシチュー	ガンモと野菜の煮物	肉じゃが	高野豆腐と大根の煮物	豚キムチ
	副菜①	マカロニサラダ	おくらと白滝のお浸し	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	うま塩キャベツ	小松菜のなめたけ和え	寒天とわかめの香味和え	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。