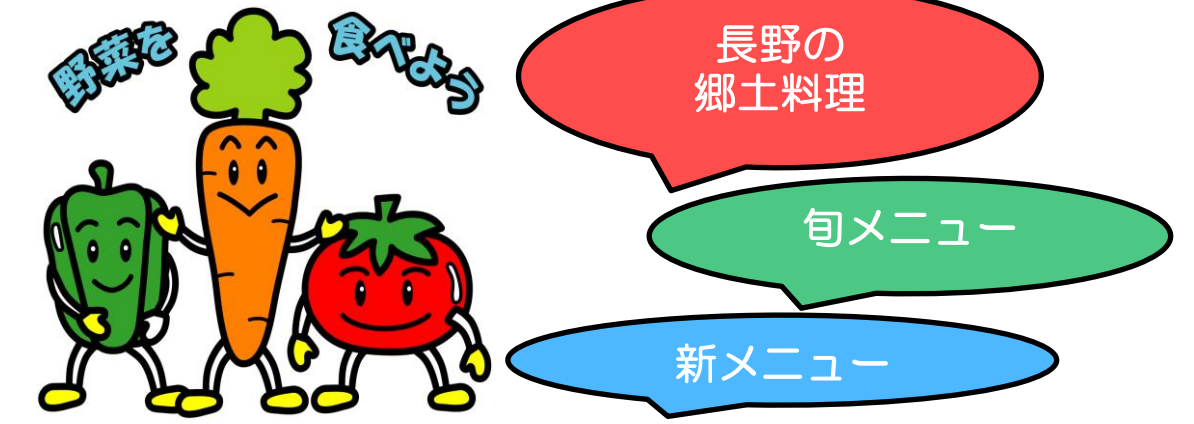




信州高遠青少年自然の家

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 | |
| | 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 | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | 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。