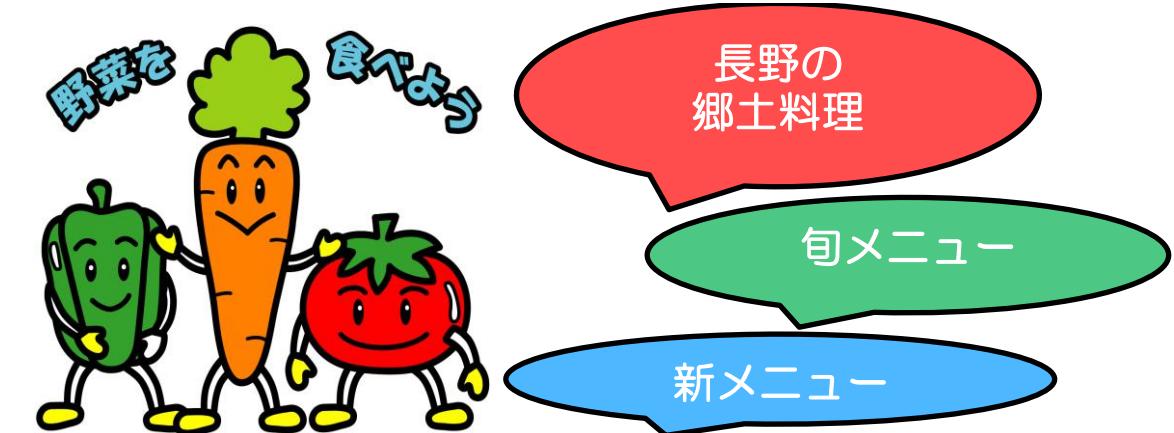




信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー



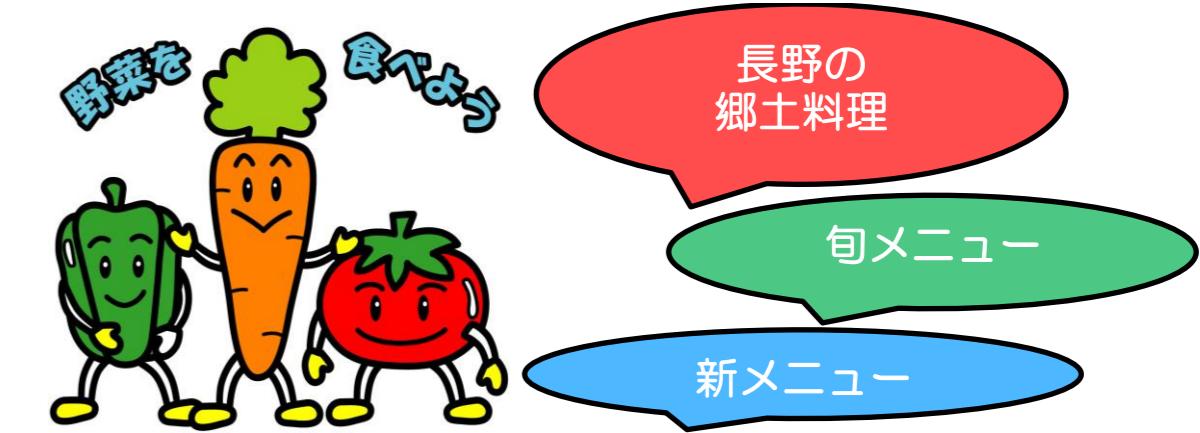
8月提供日	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29
分類	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	パン	パン	パン	パン	パン
	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ
	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	炒り卵の甘酢あんかけ	ほうれん草スクランブル	高野豆腐の卵とじ	キャベツのスクランブル	厚焼き卵
	ししゃも	ワインナー	さばの塩焼き	さわらの塩焼き	肉野菜炒め
	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
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	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
	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
	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
	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
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	ソース焼きそば	キノコのパスタ	明太子スパゲッティ	夏野菜のスパゲティ	ローメン
	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
	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
	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
	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
	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。



信州高遠青少年自然の家

食堂メニュー



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	おかげ	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	カボチャスクランブル	高野豆腐の卵とじ	ポテトのスクランブル	厚焼き卵
	主菜② ししゃも	ワインナー	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	さつまいもサラダ	ほうれん草と白滝のお浸し	カニ風味サラダ
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	中華丼	ブラウンシチュー	ポークカレー	親子丼
	麺類① たぬきうどん	塩ラーメン	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	コーンフライ	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	鰯の竜田揚げ
	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 里芋の煮つけ	じゃが芋のカレー炒め	コーンソテー	プ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				
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	キノコのパスタ	明太子スパゲッティ	野菜のスパゲティ	ローメン
	主菜① ハンバーグジンジャーソース	春巻	アジフライ	和風おろしハンバーグ	白身フライ
	主菜② ミートコロッケ	ホイコーロー	ハムと野菜のカレー炒め	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	筑前煮	肉じゃが	高野豆腐と大根の煮物	豚ひき肉と野菜の塩炒め
	副菜① ポテトサラダ	おくらと白滝のお浸し	大根と水菜のサラダ	マカロニサラダ	プロッコリーサラダ
	副菜② わかめともやしのコマ塩和え	メンマともやしの中華和え	寒天とわかめの香味和え	わかめと大根のレモン和え	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・納豆・ふりかけ・漬物・ジャム・マーガリン・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。

※人数によって、盛付になることがあります。ご了承下さい。