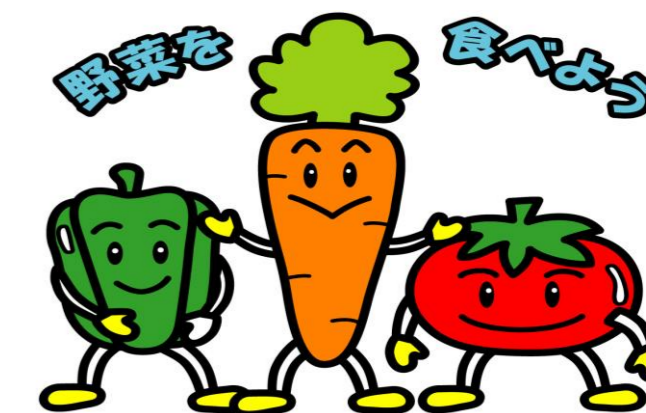




信州高遠青少年自然の家

食堂 盛付メニュー



10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
11月提供日	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	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
	汁物①	豆腐とわかめの味噌汁	コンソメスープ	もやしと油揚げの味噌汁	コンソメスープ
	主菜①	さばの照り焼き	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ
	主菜②	ミニコロッケ	ウィンナー	さばの塩焼き	ウィンナー
	副菜①	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ひじきと白滝の煮付け	リヨネーズポテト
	共通メニュー	・コールスロー・フルーツ・納豆・ふりかけ・フリードリンク			
昼食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物①	小松菜と油揚げの味噌汁	中華コーンスープ	わかめとと青ネギの味噌汁	春雨スープ
	主菜①	豚焼肉丼の具	チキンピカタ	豚ロースの竜田揚げ	チキン南蛮
	副菜①	人参とキャベツのごま和え	コーンとブロッコリーのマヨソース	三食野菜のごま和えと南瓜の素揚げ	彩りサラダ
	デザート	グレープフルーツ	オレンジ	りんご	グレープフルーツ
	共通メニュー	・フリードリンク			
夕食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物①	沢煮椀	ほうれん草と玉ねぎのカレースープ	豚汁	ポテトと人参のスープ
	主菜①	ハンバーグステーキ デミグラスソース	鱈のパン粉焼きチーズ風味	油淋鶏	イタリアンハンバーグステーキ
	副菜①	フライドポテト ガーリック風味	ツナじゃが煮	いんげんともやしの香味ソテー	スパゲティナポリタン
	副菜②	花野菜のソテー	コールスロー	切り干し大根の中華和え	きぬさやとコーンのソテー
	デザート	フルーチェ	プリン	ミニたいやき	フルーチェ
共通メニュー	・フリードリンク				

※メニューが変更になる場合がございますので予めご了承ください。