



# 信州高遠青少年自然の家

## ログちゃん食堂 盛付メニュー

4月提供日	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	
5月提供日	・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	
6月提供日	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	
分類	NO.1	NO.2	NO.3	
朝食	おかず①	ボイルウィンナー	ボイルウィンナー	ボイルウィンナー
	おかず②	オムレツ	スクランブルエッグ	高野豆腐の卵とじ
	おかず③	ひじきの炒め煮	ブロッコリーのごま和え	さわらの塩焼き
	共通メニュー	ごはん・味噌汁・納豆・漬物・ふりかけ・パン・ジャム・マーガリン・コールスロー・フルーツ・フリードリンク・牛乳		
昼食	おかず①	中華丼	マーボー丼	親子丼
	おかず②	メンチカツ	野菜コロッケ	イカカツ
	おかず③	焼売	さわらの照焼き	餃子
	おかず④	パンネアラビアータ	マカロニサラダ	ポテトサラダ
共通メニュー	ごはん・スープ・漬物・ふりかけ・コールスロー・フルーツ・フリードリンク			
夕食	おかず①	ハンバーグ デミグラスソース	チキンカツ	鶏のから揚げ
	おかず②	白身魚フライ	チンジャオロース	さばの塩麹焼き
	おかず③	青菜ときのこの和風パスタ	明太子スパゲティ	ペペロンチーノ
	おかず④	大根と水菜のサラダ	菜の花のお浸し	胡瓜と寒天の酢の物
共通メニュー	ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・コールスロー・ミニトマト・フルーツ・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。