

信州高遠青少年自然の家

食堂 盛付メニュー

7月提供日		1・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
8月提供日		3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29
9月提供日		2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31
分類		NO.1	NO.2	NO.3
朝食	おかず①	焼売 	ウィンナー 	ミートボール 
	おかず②	ほうれん草の卵炒め 	オムレツ 	スクランブルエッグ 
	おかず③	切干大根の含め煮	高野豆腐の煮物	ひじきと白滝の煮付け
	共通メニュー	ごはん・味噌汁・海苔の佃煮・納豆・漬物・ふりかけ・コールスロー・フルーツ・フリードリンク・牛乳		
昼食	汁物	オニオンスープ	かき玉汁	トマトスープ
	主食	中華丼	麻婆丼	鶏ひき肉と野菜のあんかけ丼 
	おかず①	日替わりコロッケ	日替わりコロッケ 	日替わりコロッケ
	おかず②	さわらの照焼き 	水餃子	上海風小籠包
	おかず③	蓮根の梅肉和え	茹で野菜のごま風味	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え
	共通メニュー	ごはん・漬物・ふりかけ・コールスロー・日替わり野菜・フルーツ・フリードリンク 		
夕食	汁物	カレースープ	豚汁 	わかめスープ
	おかず①	ハンバーグ トマトソース 	ささみの紫蘇巻きフライ 	鶏肉の塩麴焼き 
	おかず②	白身魚フライ	チンジャオロース	肉野菜炒め 
	おかず③	ほうれん草ときのこの和風パスタ	明太子スパゲティ	フライドポテト
	おかず④	がんもどきと野菜の煮物	わかめと大根のレモン和え	マカロニサラダ 
共通メニュー	ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・コールスロー・日替わり野菜・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。