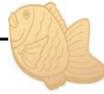


# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂 盛付メニュー

1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
2月提供日		3・6・9・12・15・18・21・24・27	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28	2・5・8・11・14・17・20・23・26
3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
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	わかめスープ	すまし汁 	トマトスープ
	主食	中華丼	親子丼 	カレーライス 
	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	さばの照焼き	さばの塩麴焼き 	さばの七味焼き
	おかず③	ひじきのごまマヨサラダ	チリコンカン	ブロッコリーとコーンのマヨ和え
	おかず④	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	春雨サラダ 
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	けんちん汁	豆腐となめこの味噌汁	コーンと玉ねぎの中華スープ
	おかず①	ハンバーグ デミグラスソース 	目玉焼きフライ	大判唐揚げ 
	おかず②	アジフライ	豚キムチ炒め	ポテトの醤油バター風味 
	おかず③	ニラ玉炒め	里芋のそぼろあんかけ 	もやしとほうれん草のナムル
	おかず④	春雨サラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ 
共通メニュー	ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・コールスロー・デザート・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。