



# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂メニュー

4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	
5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	
6月提供日	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29	
分類	NO.1	NO.2	NO.3	
朝	主食①	ご飯	ご飯	ご飯
	主食②	パン	パン	パン
	主食③	日替わり雑炊(和風 or 梅 or 青菜)	日替わり雑炊(和風 or 梅 or 青菜)	日替わり雑炊(和風 or 梅 or 青菜)
	汁物①	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	おかず①	お楽しみコロッケ(野菜 or カレー or 肉)	お楽しみコロッケ(野菜 or カレー or 肉)	お楽しみコロッケ(野菜 or カレー or 肉)
	おかず②	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
	おかず③	ひじきの煮物	切干大根の煮物	高野豆腐の煮物
	おかず④	いんげんの胡麻和え	もやしの赤しそ和え	菜の花のお浸し
共通メニュー	・千切りキャベツ・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	主食①	ご飯	ご飯	ご飯
	丼・麺①	★わかめうどん	★味噌野菜ラーメン	★塩野菜ラーメン
	汁物①	すまし汁	すまし汁	すまし汁
	おかず①	アジフライ	イカカツ	白身魚フライ
	おかず②	回鍋肉	麻婆豆腐	豚肉と春野菜の塩炒め
	おかず③	日替わり点心(焼売 or 餃子)	日替わり点心(焼売 or 餃子)	日替わり点心(焼売 or 餃子)
共通メニュー	・千切りキャベツ・フルーツ・ふりかけ・漬物・フリードリンク			
夕	主食①	ご飯、わかめごはん	ご飯、ゆかりご飯	ご飯、菜飯
	汁物①	中華スープ	中華スープ	中華スープ
	麺類①	和風スパゲティ	明太子スパゲティ	ソース焼きそば
	おかず①	チキンカツ	メンチカツ	鶏肉のから揚げ
	おかず②	さばの塩麹焼き	さばのピリ辛焼き	さばのソテー トマトソース
	おかず③	フライドポテト 青のり風味	フライドポテト コンソメ風味	フライドポテト ガーリック風味
	おかず④	筍の土佐煮	小松菜のなめたけ和え	もやしとほうれん草のナムル
	デザート	★ ミニたい焼き or ヨーグルト or プリン	★ ミニたい焼き or ヨーグルト or プリン	★ ミニたい焼き or ヨーグルト or プリン
共通メニュー	・千切りキャベツ・漬物・フリードリンク			

※ご利用日の食堂の総利用者数が規定数（30食）に満たない場合、バイキングではなく、盛付や一部個食での提供になる場合がございます。

※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。

※★は、お一人様お一つの提供とさせていただきます。

