



# 信州高遠青少年自然の家



## 食堂メニュー



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	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	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	日替わり雑炊	日替わり雑炊
	汁物①	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	おかず①	お楽しみコロッケ	お楽しみコロッケ	お楽しみコロッケ
	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	もやし赤しそ和え	野菜のお浸し
	共通メニュー	・コールスロー・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 食	主食①	ご飯	ご飯	ご飯
	丼・麺①	★けんちんうどん	★ちゃんぽんめん	★味噌コーンラーメン
	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	豚肉と野菜の塩炒め
	おかず③	お楽しみ点心	お楽しみ点心	お楽しみ点心
	おかず④	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ
共通メニュー	・コールスロー・日替わりサラダ・フルーツ・ふりかけ・漬物・フリードリンク			
夕 食	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	白身魚の塩麹焼き	白身魚のピリ辛焼き	白身魚のソテー 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	里芋のそぼろ煮	小松菜のなめたけ和え	大豆とさつま揚げの煮物
	デザート	★お楽しみデザート	★お楽しみデザート	★お楽しみデザート
共通メニュー	・コールスロー・日替わりサラダ・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。