

# 信州高遠青少年自然の家

## 食堂メニュー

7月 8月 9月

|       |                                                             |                               |                               |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 7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    |
| 8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 |
| 9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    |
| 分類    | NO.1                                                        | NO.2                          | NO.3                          |
| 朝食    | 主食①                                                         | ご飯                            | ご飯                            |
|       | 主食②                                                         | パン                            | パン                            |
|       | 主食③                                                         | 日替わり雑炊                        | 日替わり雑炊                        |
|       | 汁物①                                                         | みそ汁                           | みそ汁                           |
|       | おかず①                                                        | ポイルウィンナー                      | 白身魚フライ                        |
|       | おかず②                                                        | オムレツ                          | 厚焼き玉子                         |
|       | おかず③                                                        | ひじきの煮物                        | こんにゃくゴボウ                      |
|       | おかず④                                                        | インゲンのおかか和え                    | 菜の花のお浸し                       |
| 食     | 共通メニュー<br>・ 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                            |
|       | 丼・麺①                                                        | ★たぬぎうどん                       | ★醤油ラーメン                       |
|       | おかず①                                                        | ピーマン肉詰めフライ                    | 野菜コロッケ                        |
|       | おかず②                                                        | いか野菜炒め                        | 麻婆豆腐                          |
|       | おかず③                                                        | 蒸し焼売                          | えび入りしゅうまい                     |
|       | おかず④                                                        | マカロニサラダ                       | スパゲッティサラダ                     |
|       | おかず⑤                                                        | イタリアン豆サラダ                     | 海藻サラダ                         |
|       | おかず⑥                                                        | 竹輪と野菜の煮物                      | ごぼうのきんぴら                      |
| 食     | 共通メニュー<br>・ コールスロー・ 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、菜飯                         |
|       | 汁物①                                                         | 中華スープ                         | 中華スープ                         |
|       | 麺類①                                                         | スパゲッティミートソース                  | ナポリタン                         |
|       | おかず①                                                        | 照焼きハンバーグ                      | 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                     |
|       | おかず③                                                        | 海苔ポテト                         | ガーリックポテト                      |
|       | おかず④                                                        | 大豆とさつま揚げの煮物                   | 小松菜のなめたけ和え                    |
|       | おかず⑤                                                        | ブロッコリー                        | 春雨サラダ                         |
| 食     | 共通メニュー<br>・ コールスロー・ 漬物・ フリードリンク                             |                               |                               |
| デザート  | デザート                                                        | ★フルーツゼリー                      | ★プリン                          |
|       | デザート                                                        | ★ヨーグルト                        |                               |
|       | デザート                                                        |                               |                               |
|       | デザート                                                        |                               |                               |
|       | デザート                                                        |                               |                               |
|       | デザート                                                        |                               |                               |
|       | デザート                                                        |                               |                               |
|       | デザート                                                        |                               |                               |



※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。