

7・8・9月 食堂メニュー



国立信州高遠青少年自然の家



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
7月	7月（6・12・18・24・30日）	7月（1・7・13・19・25・31日）	7月（2・8・14・20・26日）	7月（3・9・15・21・27日）	7月（4・10・16・22・28日）	7月（5・11・17・23・29日）
8月	8月（5・11・17・23・29日）	8月（6・12・18・24・30日）	8月（1・7・13・19・25・31日）	8月（2・8・14・20・26日）	8月（3・9・15・21・27日）	8月（4・10・16・22・28日）
9月	9月（4・10・16・22・28日）	9月（5・11・17・23・29日）	9月（6・12・18・24・30日）	9月（1・7・13・19・25日）	9月（2・8・14・20・26日）	9月（3・9・15・21・27日）
主菜	ボイルウィンナー	ミートボール	蒸し焼売	ボイルウィンナー	ミートボール	蒸し焼売
主菜	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ
副菜	切干大根	ひじき煮	卵の花	切干大根	ひじき煮	卵の花
副菜	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ
汁もの	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁
共通	ごはん ・ 納豆 ・ さくら漬け ・ 食パン ・ いちごジャム ・ サラダ（千切りキャベツ・オクラ）					
主食	ミートソースパスタ	ガーリックパスタ	スパゲティナポリタン	ミートソースパスタ	ガーリックパスタ	スパゲティナポリタン
主菜	メンチカツ	コーンフライ	アジフライ	メンチカツ	コーンフライ	アジフライ
主菜	野菜とウィンナーのポトフ	豚肉入り野菜炒め	回鍋肉	野菜とウィンナーのポトフ	豚肉入り野菜炒め	回鍋肉
副菜	かぼちゃの煮物	こんにゃくの甘辛炒め	もやしの香味和え	かぼちゃの煮物	こんにゃくの甘辛炒め	もやしの香味和え
副菜	豆サラダイタリアーノ	ポテトサラダ	豆サラダイタリアーノ	ポテトサラダ	豆サラダイタリアーノ	ポテトサラダ
フルーツ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ
汁もの	青菜のすまし汁	わかめスープ	青菜のすまし汁	わかめスープ	青菜のすまし汁	わかめスープ
共通	ごはん ・ つぼ漬け ・ サラダ（千切りキャベツ・カリフラワー）					
主食	ツナの混ぜご飯	菜めし	ゆかりご飯	ツナの混ぜごはん	菜めし	ゆかりご飯
主食	醤油焼きうどん	ソース焼きそば	キムチ風味焼きうどん	醤油やきそば	ソース焼きうどん	塩焼きそば
主菜	串カツ	ハムサラダフライ	ピーマン肉詰めフライ	串カツ	ハムサラダフライ	ピーマン肉詰めフライ
主菜	甘酢肉団子	照焼きハンバーグ	ミートボール デミグラスソース	甘酢肉団子	デミグラスソースハンバーグ	ミートボール トマトソース
副菜	大根のそぼろあん	きんぴら	ジャーマンポテト	きんぴら	大根のそぼろあん	ジャーマンポテト
副菜	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ
汁もの	わかめの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	ほうれん草の味噌汁
デザート	ヨーグルト（ナタデココ）	ミニたい焼き	ゼリー（ぶどう＆りんご）	ヨーグルト（ナタデココ）	ミニたい焼き	ゼリー（ぶどう＆りんご）
共通	ごはん ・  野沢菜漬け ・ サラダ（千切りキャベツ・ヤングコーン）					

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
*ご利用日の食堂の総利用者数が規定数（30食）に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。