

10・11・12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
10月	10月（4・10・16・22・28日）	10月（5・11・17・23・29日）	10月（6・12・18・24・30日）	10月（1・7・13・19・25・31日）	10月（2・8・14・20・26日）	10月（3・9・15・21・27日）
11月	11月（3・9・15・21・27日）	11月（4・10・16・22・28日）	11月（5・11・17・23・29日）	11月（6・12・14・18・24・30日）	11月（1・7・13・19・25日）	11月（2・8・14・20・26日）
12月	12月（3・9・15・19・21・27日）	12月（4・10・16・22・26・28日）	12月（5・11・13・17・29日）	12月（6・12・14・18・24・30日）	12月（1・7・13・19・25・31日）	12月（2・8・14・20・26日）
						
おかず	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
おかず	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
おかず	切干大根	ひじき煮	卵の花	切干大根	ひじき煮	卵の花
おかず	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
おかず	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
おかず	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
おかず	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
おかず	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	ツナの混ぜごはん	菜めし	ゆかりごはん	ツナの混ぜごはん	菜めし	ゆかりごはん
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
おかず	串カツ	ハムサラダフライ	揚げギョウザ	串カツ	ハムサラダフライ	揚げギョウザ
おかず	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
おかず	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
おかず	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	オレンジゼリー	いちごゼリー	ぶどうゼリー	オレンジゼリー	いちごゼリー	ぶどうゼリー
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。