

1・2・3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 |
|----------------|--|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| 1月 | 2. 8. 14. 20. 26日 | 3. 9. 15. 21. 27日 | 4. 10. 16. 22. 28日 | 5. 11. 17. 23. 29日 | 6. 12. 18. 24. 30日 | 1.7.13.19. 25. 31日 |
| 2月 | 1. 7. 13. 19. 25日 | 2. 8. 14. 20. 26日 | 3. 9. 15. 21. 27日 | 4. 10. 16. 22. 28日 | 5. 11. 17. 23日 | 6. 12. 18. 24日 |
| 3月 | 3. 9. 15. 21. 27日 | 4. 10. 16. 22. 28日 | 5. 11. 17. 23. 29日 | 6. 12. 18. 24. 30日 | 1. 7. 13. 19. 25.31日 | 2. 8. 14. 20. 26日 |
| 朝食 | | | | | | |
| | ポイルウィンナー | ミートボール | 蒸し焼売 | ポイルウィンナー | 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） | | | | | |
| 昼食 | | | | | | |
| 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ボトフ | 豚肉入り野菜炒め | 回鍋肉 | 野菜とウィンナーのボトフ | 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） | | | | | |
| 夕食 | | | | | | |
| 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 | 一口とんかつ | ハムサラダフライ | 揚げギョウザ | 一口とんかつ | 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 |
| 地域メニュー 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。