

# 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(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)	7月(6・12・18・24・30日)
8月	8月(6・12・18・24・30日)	8月(1・7・13・19・25・31日)	8月(2・8・14・20・26・30日)	8月(3・9・15・21・27日)	8月(4・10・16・22・28日)	8月(5・11・17・23・29日)
9月	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・30日)	9月(3・9・15・21・27日)	9月(4・10・16・22・28日)
<b>朝食</b>						
おかず★	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★	厚焼き玉子	オムレツ	厚焼き玉子	オムレツ	厚焼き玉子	オムレツ
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	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	大根の味噌汁	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 ・ 千切りキャベツ					
<b>昼食</b>						
主食★	スパゲティナポリタン	冷製塩ラーメン(梅肉入り)	和風ツナスパゲティ	スパゲティナポリタン	冷製塩ラーメン(梅肉入り)	和風ツナスパゲティ
おかず★	ハムサラダフライ	コーンフライ	アジフライ	ハムサラダフライ	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	豚入り野菜炒め	回鍋肉	野菜とウィンナーのポトフ	豚入り野菜炒め	回鍋肉
おかず	こんにゃくの甘辛炒め	和風マーボー茄子	野菜ときのこの蒸し和え	こんにゃくの甘辛炒め	和風マーボー茄子	野菜ときのこの蒸し和え
おかず	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	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 ・ 千切りキャベツ					
<b>夕食</b>						
主食	五目野菜あんかけご飯	ハヤシライス	五目野菜あんかけご飯	ハヤシライス	五目野菜あんかけご飯	ハヤシライス
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	白身魚フライ	揚げギョウザ	一口とんかつ	白身魚フライ	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	塩肉じゃが	きんぴら	ジャーマンポテト	きんぴら	塩肉じゃが	ジャーマンポテト
おかず	春雨サラダしそ風味	豆のイタリアンサラダ	春雨サラダしそ風味	豆のイタリアンサラダ	春雨サラダしそ風味	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	いちごゼリー	ぶどうゼリー	いちごゼリー	ぶどうゼリー	いちごゼリー	ぶどうゼリー
共通	ごはん ・ 野沢菜漬け ・ 千切りキャベツ					

「早寝早起き朝ごはん」  
飯沼幸廣先生監修  
ごはんがケトルレシピを参考にした  
おすすめメニュー

「早寝早起き朝ごはん」  
飯沼幸廣先生監修  
ごはんがケトルレシピを参考にした  
おすすめメニュー

\*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。

★マークにつきまして個数制限を設けて頂いております。