

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(5・11・17・23・29)	10月(6・12・18・24・30)	10月(1・7・13・19・25・31)	10月(2・8・14・20・26)	10月(3・9・15・21・27)	10月(4・10・16・22・28)
11月	11月(4・10・16・22・28)	11月(5・11・17・23・29)	11月(6・12・18・24・30)	11月(1・7・13・19・25)	11月(2・8・14・20・26)	11月(3・9・15・21・27)
12月	12月(4・10・16・22・28)	12月(5・11・17・23・29)	12月(6・12・18・24・30)	12月(1・7・13・19・25・31)	12月(2・8・14・20・26)	12月(3・9・15・21・27)
朝食						
おかず ★	ポイルウィンナー	チキンナゲット	さつま揚げ煮	蒸し焼売	ポイルウィンナー	ミートボール
おかず ★	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
おかず	大根のそぼろあん	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					
昼食						
主食 ★	スパゲティナポリタン	豚骨ラーメン	和風きのこスパゲティ	塩だしうどん	ガーリックパスタ	たぬきうどん
おかず ★	ハムサラダフライ	コロッケ	アジフライ	コーンフライ	メンチカツ	イワシ青のりフライ
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	豚と筍の中華炒め	もやしのそぼろ炒め	回鍋肉
おかず	こんにゃくの甘辛炒め	野菜ときこの蒸し和え	和風マーボー茄子	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮	かぼちゃの煮物
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	コーン入り中華スープ	わかめスープ	トマトスープ	青菜のすまし汁	コーン入り中華スープ
共通	ごはん ・ つぼ漬け ・ 千切りキャベツ					
夕食						
主食	カレー	ハヤシライス	五目野菜あんかけご飯	カレー	豚あんかけ丼	ハヤシライス
主食	醤油焼きうどん	ソース焼きそば	ミートソースうどん	醤油やきそば	ソース焼きうどん	塩焼きそば
おかず ★	ささみしそ巻きフライ	白身魚フライ	揚げギョウザ	ハムカツ	白身魚フライ	レンコン肉詰めフライ
おかず★	甘酢肉団子	照焼きハンバーグ	さつま芋のレモン煮	甘酢肉団子	デミグラスソースハンバーグ	さつま芋のレモン煮
おかず	塩肉じゃが	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	きんぴら
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	ごぼうの味噌汁	青菜の味噌汁	わかめの味噌汁	青菜の味噌汁	わかめの味噌汁	青菜の味噌汁
デザート	いちごゼリー	プリン	マスカットゼリー	いちごゼリー	ミニたい焼き	マスカットゼリー
共通	ごはん ・ 野沢菜漬け ・ 千切りキャベツ					

*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。 ★については、最初お取頂く個数制限がございます。
*ご利用日の食堂の総利用人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。