



青少年の家 食堂メニュー

	分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3	NO. 4	NO. 5	NO. 6
朝食	主菜1	ハムともやしの炒め	ししゃも	キャベツとツナのソテー	さわらの照焼き	チャーシューと野菜の炒め	サバの塩焼き
	主菜2	ほうれん草スクランブル	カニカマスクランブル	ピーマンスクランブル	ベーコンスクランブル	コーンスクランブル	ウインナースクランブル
	副菜1	京がんもの煮物	コンニャクの煮物	きんぴらごぼう	切干大根の炒め煮	高野豆腐の含め煮	レンコンの煮物
	副菜2	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ
	汁物	味噌汁（麩・大根）	味噌汁（豆腐・タマネギ）	味噌汁（麩・人参）	味噌汁（豆腐・長ネギ）	味噌汁（麩・ほうれん草）	味噌汁（豆腐・なめこ）
共通メニュー		コールスロー・漬け物・ご飯・パン・お粥・コーンフレーク・納豆・ふりかけ・ジャム・マーガリン・フリードリンク					
昼食	主食	ポークカレー	ハヤシライス	ホワイトカレー	チキンカレー	ハッシュドビーフ	グリーンカレー
	麺類	ビーフン	菜の花スパゲティ	ソース焼きそば	ビーフン	明太子スパゲティ	塩焼きそば
	主菜1	肉じゃがコロッケ	野菜コロッケ	コーンコロッケ	肉じゃがコロッケ	野菜コロッケ	コーンコロッケ
	主菜2	野菜の生姜炒め	ビビンバ炒め	レンコンの中華炒め	豚肉とにんにくの芽炒め	イカと野菜の中華炒め	厚揚げのオイスター炒め
	副菜1	ナスの煮物	大根と竹輪の煮物	厚揚げの煮物	大根とつみれの煮物	肉じゃが	大根のそぼろ煮
	副菜2	ブロッコリー青じそ和え	ハムとキャベツのマリネ	インゲンの塩だれ和え	キャベツの土佐和え	大根と胡瓜の梅肉和え	海藻サラダ
	汁物	スープ（タケノコ・タマネギ）	スープ（もやし・ほうれん草）	スープ（ワカメ・タマネギ）	スープ（もやし・ニラ）	スープ（インゲン・タマネギ）	スープ（もやし・キャベツ）
デザート	白玉善哉	黒蜜白玉	みたらし白玉	白玉善哉	黒蜜白玉	みたらし白玉	
共通メニュー		コールスロー・漬け物・ご飯・ふりかけ・フリードリンク					
夕食	主菜1	肉団子のトマト煮	照焼き根菜つくね	肉団子の酢豚風	ハンバーグトマトソース	肉団子のクリーム煮	豆腐ハンバーグ和風あんかけ
	主菜2	ホイコーロー	牛肉とアスパラの炒め	もやしときくらげの中華炒め	ナスの味噌炒め	チンジャオロース	豚肉とメンマ炒め
	主菜3	サバ竜田揚げ	アジフライ	白身魚フライ	サバ竜田揚げ	アジフライ	白身魚フライ
	副菜1	里芋ときのこの煮物	白菜と油揚げの煮物	里芋のそぼろ煮	ぜんまいの煮物	鶏肉と里芋の煮物	牛肉とゴボウの煮物
	副菜2	春雨と胡瓜の中華和え	ほうれん草のお浸し	カリフラワーゴマドレ和え	青梗菜の中華和え	菜の花のお浸し	もやしのゴマドレ和え
	麺類	塩ラーメン	たぬきうどん	シーフードスパゲティ	味噌ラーメン	山菜うどん	ナポリタン
	汁物	味噌汁（インゲン・椎茸）	味噌汁（絹さや・ワカメ）	味噌汁（白菜・椎茸）	味噌汁（絹さや・大根）	味噌汁（油揚げ・椎茸）	味噌汁（絹さや・人参）
	デザート	ベジタブルペーストゼリー	ベジタブルペーストゼリー	ベジタブルペーストゼリー	ベジタブルペーストゼリー	ベジタブルペーストゼリー	ベジタブルペーストゼリー
共通メニュー		コールスロー・漬け物・ご飯・ふりかけ・フリードリンク					
提供日（3月）		1,7,13,19,25,31	2,8,14,20,26	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	5,11,17,23,29	6,12,18,24,30
提供日（4月）		6,12,18,24,30	1,7,13,19,25	2,8,14,20,26	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	5,11,17,23,29