



# 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	サバの塩焼き	チャーシューと野菜の炒め	サワラの照焼き	ベーコンと野菜の炒め	鮭の塩焼き	ウインナーと野菜の炒め
	主菜2	コーンスクランブル	プレーンオムレツ	厚焼き玉子	カニカマススクランブル	プレーンオムレツ	厚焼き玉子
	副菜1	ひじき煮	厚揚げとタケノコの煮物	高野豆腐の含め煮	かぼちゃの煮物	切り昆布煮	切干大根の炒め煮
	副菜2	スパゲティサラダ	ゴボウサラダ	カボチャサラダ	スパゲティサラダ	ゴボウサラダ	カボチャサラダ
	汁物	味噌汁（絹さや・麩）	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁（白菜・タマネギ）	味噌汁（絹さや・麩）	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁（白菜・タマネギ）
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	すき焼き丼	混ぜご飯（梅しそ）	ビーフカレー	マーボー春雨丼	混ぜご飯（わさび風京菜ごはん）
	麺類	焼きビーフン	山菜スパゲティ	塩焼きそば	焼きビーフン	ペペロンチーノスパゲティ	ソース焼きそば
	主菜1	野菜コロッケ	カボチャコロッケ	肉じゃがコロッケ	野菜コロッケ	カボチャコロッケ	肉じゃがコロッケ
	主菜2	揚げ餃子黒酢あんかけ	レンコン味噌炒め	もやしときくらげの炒め	白身魚のトマトソース	ナス味噌炒め	メンマ炒め
	副菜1	里芋ときのこの煮物	豚肉とナスの煮物	薩摩揚げと大根の煮物	肉じゃが	里芋のそぼろ煮	モツと根野菜の煮込み
	副菜2	いんげんのゴマドレ和え	ハムとキャベツのマリネ	ワカメときゅうりの酢の物	大根の梅肉和え	もやしとピーマンのナムル	ブロッコリーの土佐和え
	汁物	スープ（ワカメ・タマネギ）	スープ（きのこ・玉子）	スープ（ハム・青梗菜）	スープ（ワカメ・タマネギ）	スープ（きのこ・玉子）	スープ（ハム・青梗菜）
	デザート	芋羊羹	フルーツゼリー	コーヒーゼリー	芋羊羹	フルーツゼリー	コーヒーゼリー
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					
夕食	主菜1	ポテトグラタン	照焼きハンバーグ	マカロニグラタン	ポテトグラタン	デミハンバーグ	マカロニグラタン
	主菜2	豚肉と野菜のしょうが炒め	チンジャオロース	イカと野菜の炒め	豚肉とにんにくの芽炒め	厚揚げオイスター炒め	牛肉とアスパラ炒め
	主菜3	ソーセージカツ	イワシ梅肉フライ	ピーマン肉詰めフライ	ソーセージカツ	イワシ梅肉フライ	ピーマン肉詰めフライ
	副菜1	大根とつみれの煮物	ぜんまいの煮物	鶏肉と里芋の煮物	レンコンの煮物	豚肉と大根の煮物	豆腐揚げの煮物
	副菜2	紅白なます	もやしの赤しそ和え	青菜と油揚げのお浸し	カリフラワーのゴマドレ和え	イカとキャベツのマリネ	海藻サラダ
	麺類	とんこつラーメン	きつねうどん	ミートソーススパゲティ	味噌ラーメン	たぬきうどん	きのこスパゲティ
	汁物	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（長ネギ・ワカメ）	味噌汁（もやし・人参）	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（長ネギ・ワカメ）	味噌汁（もやし・人参）
	デザート	ババロア	プリン	フルーチェ	ババロア	プリン	フルーチェ
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（1月）		5,11,17,23,29	6,12,18,24,30	7,13,19,25,31	8,14,20,26	9,15,21,27	10,16,22,28
提供日（2月）		4,10,16,22,28	5,11,17,23	6,12,18,24	1,7,13,19,25	2,8,14,20,26	3,9,15,21,27