



# 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	ベーコンと野菜の炒め	さわらの照焼き	ウインナーと野菜の炒め	サバの塩焼き	チャーシューと野菜の炒め	鮭の塩焼き
	主菜2	プレーンオムレツ	ハムスクランブル	プレーンオムレツ	ベーコンスクランブル	プレーンオムレツ	コーンスクランブル
	副菜1	かぼちゃの含め煮	きんぴらごぼう	切干大根の炒め煮	ひじき煮	厚揚げとタケノコの煮物	高野豆腐の含め煮
	副菜2	スパゲティサラダ	マカロニツナサラダ	カボチャサラダ	スパゲティサラダ	マカロニツナサラダ	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	中華丼	ホワイトカレー	マーボー春雨丼	ポークカレー	すき焼き丼	ビーフカレー
	麺類	焼きビーフン	ナポリタン	ソース焼きそば	焼きビーフン	ナポリタン	塩焼きそば
	主菜1	揚げ餃子中華あんかけ	ナス味噌炒め	メンマ炒め	揚げ餃子ポン酢かけ	レンコン味噌炒め	もやしときくらげの炒め
	主菜2	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
	副菜1	肉じゃが	鶏肉と里芋の煮物	モツと根野菜の煮込み	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
	副菜2	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	いんげんのゴマ和え	ハムとキャベツのマリネ	ワカメときゅうりの酢の物
	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	大学芋	白玉善哉	コーヒーゼリー	大学芋	白玉善哉	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	照焼きハンバーグ	マカロニグラタン
	主菜2	チキンカツ	イワシ梅肉フライ	ピーマン肉詰めフライ	チキンカツ	イワシ梅肉フライ	ピーマン肉詰めフライ
	主菜3	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	豚肉と野菜のしょうが炒め	イカと野菜の炒め	チンジャオロース
	副菜1	レンコンの煮物	大根のそぼろ煮	ぜんまいの煮物	大根とつみれの煮物	ジャガイモとベーコンの中華煮	里芋のそぼろ煮
	副菜2	カリフラワーのゴマ和え	イカとキャベツのマリネ	海藻サラダ	紅白なます	もやしの赤しそ和え	青菜と油揚げのお浸し
	麺類	タンタン麺	たぬきうどん	きのこスパゲティ	とんこつラーメン	きつねうどん	山菜スパゲティ
	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	ミルクプリン	フルーチェ	ババロア	ミルクプリン	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		2/1・7・13・19・25	2・8・14・20・26	3・9・15・21・27	4・10・16・22・28	5・11・17・23	6・12・18・24

※仕入れの都合により、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。