



# 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	薩摩揚げと小松菜のソテー	サワラの照焼き	チャーシューとキャベツのソテー	サバの塩焼き	青菜とベーコンのバターソテー	鮭の塩焼き
	主菜2	キャベツスクランブル	ほうれん草スクランブル	カニカマススクランブル	ピーマンスクランブル	コーンスクランブル	ハムスクランブル
	副菜1	高野豆腐の含め煮	切干大根煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	栗かぼちゃの煮物	タケノコ土佐煮
	副菜2	春雨サラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ
	汁物	味噌汁（麩・ワカメ）	味噌汁（白菜・人参）	味噌汁（豆腐・油揚げ）	味噌汁（麩・ワカメ）	味噌汁（絹さや・人参）	味噌汁（大根・油揚げ）
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	ホイコーロー丼	ビビンバ丼	ハッシュドビーフ	中華丼	和風ビビンバ丼	ホワイトカレー
	麺類	冷し麺（塩柑橘味）	ソース焼きそば	冷製バジルスパゲティ	冷し麺（鶏塩味）	スタミナ焼きそば	冷製トマトスパゲティ
	主菜1	デミコロッセ	野菜コロッセ	肉入りコロッセ	デミコロッセ	野菜コロッセ	肉入りコロッセ
	主菜2	鶏肉と厚揚げのガリ батаソース	チンジャオロース	白身魚の香味ソース	豚肉といんげんのオイスター炒め	メンマ炒め	白身魚の野菜あんかけ
	副菜1	豚肉と大根の煮物	里芋の味噌煮	竹輪と大根の煮物	薩摩揚げとレンコンの煮物	ツナと大根の煮物	竹輪と里芋の煮物
	副菜2	青菜と油揚げのお浸し	大根の梅ドレ和え	ブロッコリーのゴマドレ和え	オクラの土佐和え	いんげんの梅ドレ和え	カリフラワーのゴマドレ和え
	汁物	スープ（ニラ・玉子）	スープ（タマネギ・ワカメ）	スープ（長ネギ・人参）	スープ（きのこ・玉子）	スープ（タマネギ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）
デザート	寒天ミルクプリン	フルーチェ	杏仁豆腐	寒天ミルクプリン	フルーチェ	杏仁豆腐	
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	豆腐のひき肉包み和風あんかけ	肉団子の酢豚風	照焼きハンバーグ	塩だれ根菜つくね	肉団子のトマト煮	デミハンバーグ
	主菜2	きのこの中華炒め	豚肉とニンニクの芽炒め	牛肉とナスの炒め	ゴーヤチャンプル	牛肉とアスパラの炒め	豚肉とレンコンの味噌炒め
	主菜3	白身魚フライ	アジフライ	ナス肉詰めフライ	白身魚フライ	アジフライ	ナス肉詰めフライ
	副菜1	牛肉とごぼうの煮物	ぜんまいの煮物	肉じゃが	厚揚げと昆布の煮物	ナスの煮物	じゃがいものそぼろ煮
	副菜2	イカとキャベツのマリネ	白菜塩昆布和え	もやしと山菜のナムル	蒸し鶏とキャベツのマリネ	大根ときゅうりのキムチ和え	もやしとピーマンのナムル
	麺類	ミートソーススパゲティ	とんこつラーメン	そうめん	シーフードスパゲティ	醤油ラーメン	そうめん
	汁物	味噌汁（絹さや・もやし）	味噌汁（大根・なめこ）	味噌汁（ほうれん草・椎茸）	味噌汁（いんげん・もやし）	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（長ネギ・椎茸）
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（7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（8月）	6,12,18,24,30	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	