



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	ベーコンと野菜のソテー	サワラの塩焼き	はんぺんと野菜のソテー	ししゃも	肉野菜炒め
	主菜2	ウインナースクランブル	コーンスクランブル	ベーコンスクランブル	ほうれん草スクランブル	ハムスクランブル	ピーマンスクランブル
	副菜1	レンコンのきんぴら	高野豆腐の含め煮	こんにゃくの煮物	ひじき煮	切干大根煮	タケノコ土佐煮
	副菜2	スパゲティサラダ	バジルポテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	バジルポテトサラダ	マカロニサラダ
	汁物	味噌汁（人参・いんげん）	味噌汁（大根・油揚げ）	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）
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	ハヤシライス	マーボー豆腐丼	きんぴら丼	ハッシュドビーフ	塩マーボー豆腐丼
	麺類	焼きうどん	きのこスパゲティ	上海風焼きそば	焼きうどん	山菜スパゲティ	キムチ焼きそば
	主菜1	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	玉子サラダフライ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	玉子サラダフライ
	主菜2	水餃子	もやしときくらげの塩ダレ炒め	いんげんのガリバタソース炒め	ショーロンポー	もやしときくらげの中華炒め	ホルモン炒め
	副菜1	ツナとジャガイモの煮物	ごぼうの炒め煮	牛肉と里芋の旨煮	豚肉と大根の煮物	ぜんまいの煮物	京がんもの煮物
	副菜2	キャベツの土佐和え	小松菜のゴマドレ和え	キャベツのゆずドレ和え	オクラの土佐和え	キャベツのゴマ和え	大根と胡瓜の青じそドレ和え
	汁物	スープ（タマネギ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）	スープ（ニラ・椎茸）	スープ（タマネギ・ワカメ）	スープ（長ネギ・人参）	スープ（いんげん・椎茸）
	デザート	白玉みつ豆	抹茶ゼリー	コーヒーゼリー	白玉みつ豆	抹茶ゼリー	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	肉団子の酢豚風	ハンバーグトマトソース	豆腐ハンバーグ和風あんかけ	肉団子のトマト煮	照焼きハンバーグ	豆腐ハンバーグ中華あんかけ
	主菜2	ナスの中華炒め	メンマ炒め	牛肉とニンニクの芽炒め	マーボー茄子	厚揚げの中華炒め	チンジャオロース
	主菜3	ピーマン肉詰めフライ	豚肉野菜巻きフライ	イワシ梅肉フライ	ピーマン肉詰めフライ	豚肉野菜巻きフライ	イワシ梅肉フライ
	副菜1	竹輪と大根の煮物	肉じゃが	厚揚げと大根の煮物	田舎煮	大根のそぼろ煮	薩摩揚げと里芋の煮物
	副菜2	ひじきのナムル	いんげんの梅ドレ和え	ブロッコリー青じそドレ和え	カリフラワーのナムル	もやしのポン酢和え	青梗菜のお浸し
	麺類	トマトラーメン	たぬきうどん	ナポリタン	和風ラーメン	ワカメうどん	しらすのスパゲティ
	汁物	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（長ネギ・椎茸）	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（キャベツ・もやし）
	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（5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（6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	