



# 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	カニカマスクランブル	トマトスクランブル	コーンスクランブル	ハムスクランブル
	副菜1	切り昆布煮	切干大根煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	高野豆腐の含め煮	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（大根・油揚げ）	味噌汁（麩・ワカメ）	味噌汁（白菜・人参）	味噌汁（大根・油揚げ）
共通メニュー 茹で野菜・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	ビビンバ丼	ハッシュドビーフ	ホイコーロー丼	和風ビビンバ丼	ホワイトカレー
	麺類	冷し麺（鶏塩味）	ソース焼きそば	冷製バジルスパゲティ	冷し麺（塩柑橘味）	スタミナ焼きそば	冷製トマトスパゲティ
	主菜1	豚肉野菜巻きフライ	野菜コロッケ	メンチカツ	豚肉野菜巻きフライ	野菜コロッケ	メンチカツ
	主菜2	白身魚の野菜あんかけ	チンジャオロース	厚揚げのガリバタソース炒め	白身魚の香味ソースがけ	メンマ炒め	いんげんのオイスター炒め
	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（ベーコン・ワンタン）	スープ（タマネギ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）	スープ（ベーコン・ワンタン）	スープ（タマネギ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）
	デザート	フレッシュフルーツ	フルーチェ	杏仁豆腐	フレッシュフルーツ	フルーチェ	杏仁豆腐
共通メニュー 茹で野菜・漬け物・ご飯・ふりかけ・フリードリンク							
夕食	主菜1	豆腐のひき肉包み黒酢あんかけ	肉団子のトマト煮	照焼きハンバーグ	塩だれ根菜つくね	肉団子の酢豚風	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	ナス肉詰めフライ	アジフライ	白身魚フライ	ナス肉詰めフライ	アジフライ	白身魚フライ
	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（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（豆腐・なめこ）	味噌汁（長ネギ・椎茸）
	デザート	ババロア	ミルクプリン	フルーツゼリー	ババロア	ミルクプリン	フルーツゼリー
共通メニュー 茹で野菜・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	

※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。ご了承ください。  
 ※夏季期間7/1～9/30は、食中毒防止のため、コールスローを取り止め、茹で野菜に致します。