



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	ししゃも	小松菜の中華炒め	サワラの塩焼き	ミックス野菜炒め	サワラのマヨ焼き	竹輪とごぼうの炒め
	主菜2	ミックスベジスクランブル	厚焼き玉子	トマトスクランブル	厚焼き玉子	ウインナースクランブル	厚焼き玉子
	副菜1	ひじき煮	こんにゃくと油揚げの煮物	レンコンのきんぴら	さつまいもの甘煮	切干大根の炒め煮	切り昆布煮
	副菜2	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ
	汁物	味噌汁（絹さや・人参）	味噌汁（ワカメ・豆腐）	味噌汁（大根・玉ねぎ）	味噌汁（絹さや・人参）	味噌汁（ワカメ・豆腐）	味噌汁（大根・玉ねぎ）
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	チキンカレー	きんぴら丼	ビーフカレー	中華丼	ハヤシライス	ホイコーロー丼
	麺類	山菜スパゲティ	味噌バター焼きそば	焼きビーフン	ペペロンチーノ	塩焼きそば	焼きビーフン
	主菜1	アスパラのオイスター炒め	白身魚のトマトソースがけ	ピーマンと茄子の肉味噌炒め	韓国風野菜炒め	白身魚の黒酢あんかけ	もやしときくらげの塩だれ炒め
	主菜2	野菜コロッケ	クリームコロッケ	玉子サラダフライ	野菜コロッケ	クリームコロッケ	玉子サラダフライ
	副菜1	厚揚げのそぼろ煮	かぼちゃの煮物	イカと大根の煮物	京がんもの煮物	根菜のあんかけ煮	牛肉と大根の煮物
	副菜2	ほうれん草ときのこの明太子和え	切干大根の青じそドレ和え	チンゲン菜と厚揚げの中華和え	もやしのマスタード和え	ブロッコリーの青じそドレ和え	白菜のゆずドレ和え
	汁物	スープ（椎茸・玉ねぎ）	スープ（キャベツ・人参）	スープ（きくらげ・長ネギ）	スープ（ワカメ・玉ねぎ）	スープ（いんげん・春雨）	スープ（ベーコン・しめじ）
デザート	白玉善哉	コーヒーゼリー	フレッシュフルーツ	白玉善哉	コーヒーゼリー	フレッシュフルーツ	
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	ロールキャベツのトマト煮	ポテトグラタン	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	肉団子のトマト煮	マカロニグラタン	豆腐ハンバーグ照焼きソース
	主菜2	麻婆茄子	アスパラとエリンギの中華炒め	牛肉ともやしのポン酢炒め	麻婆豆腐	きのこのガリバターソース炒め	豚肉とブロッコリーの中華炒め
	主菜3	アジフライ	イワシ青のりフライ	チキンカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	チキンカツ
	副菜1	肉じゃが	三角稻荷揚げの煮物	田舎煮	ぜんまいの煮物	高野豆腐の煮物	タケノコの煮物
	副菜2	海藻サラダ	白菜の浅漬け	きゅうりとカニカマの酢の物	ピーマンのバジルソース和え	レタスとセロリの浅漬け	もやしと人参の甘酢和え
	麺類	和風醤油ラーメン	カルボナーラ	きつねうどん	塩ラーメン	ナポリタン	ワカメうどん
	汁物	味噌汁（大根・油揚げ）	ミネストローネ	チゲスープ	味噌汁（大根・油揚げ）	オニオンスープ	チゲスープ
	デザート	抹茶ゼリー	ミルクプリン	フルーツゼリー	抹茶ゼリー	ミルクプリン	フルーツゼリー
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（11月）		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	6,12,18,24,30
提供日（12月）		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