



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	もやしときくらげの炒め	鮭の塩焼き	肉野菜炒め	ししゃも	チャーシューと野菜の炒め	サワラの照焼き
	主菜2	プレーンオムレツ	コーンスクランブル	プレーンオムレツ	カニカマスクランブル	プレーンオムレツ	ハムスクランブル
	副菜1	きんぴらごぼう	高野豆腐の含め煮	レンコンの煮物	ひじきの煮物	セロリのきんぴら	タケノコ土佐煮
	副菜2	マカロニツナサラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	マカロニツナサラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	汁物	味噌汁（大根・絹さや）	味噌汁（長ネギ・なめこ）	味噌汁（玉ねぎ・ワカメ）	味噌汁（大根・絹さや）	味噌汁（長ネギ・なめこ）	味噌汁（玉ねぎ・ワカメ）
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	ハヤシライス	マーボー豆腐丼	ハッシュドビーフ	ビビンバ丼	ホホワイトカレー	中華丼
	麺類	あんかけ焼きそば	焼きうどん	きのこスパゲティ	塩焼きそば	焼きうどん	和風ツナスパゲティ
	主菜1	竹輪と野菜のオイスター炒め	レンコンと厚揚げの味噌炒め	蒸シュウマイ	チンジャオロース	豚肉と野菜のしょうが炒め	水餃子
	主菜2	野菜コロッケ	クリームコロッケ	肉じゃがコロッケ	野菜コロッケ	クリームコロッケ	肉じゃがコロッケ
	副菜1	こんにゃくの煮物	じゃがいものそぼろ煮	牛肉と里芋の旨煮	大根とつみれの煮物	里芋と豆腐揚げの煮物	大根と薩摩揚げの煮物
	副菜2	青菜と油揚げのおひたし	ブロッコリーのゴマ和え	大根ときゅうりの青じそドレ和え	オクラとワカメの酢の物	いんげんのゴマ和え	カリフラワーの梅ドレ和え
	汁物	スープ（ベーコン・長ネギ）	スープ（玉ねぎ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）	スープ（ベーコン・長ネギ）	スープ（玉ねぎ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）
デザート	黒蜜きなこ白玉	杏仁豆腐	フレッシュフルーツ	黒蜜きなこ白玉	杏仁豆腐	フレッシュフルーツ	
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	豆腐のひき肉包み野菜あんかけ	ハンバーグトマトソース	照焼き根菜つくね	豆腐のひき肉包み香味ソース	デミハンバーグ	塩だれ根菜つくね
	主菜2	イカ野菜カツフライ	イワシ青のりフライ	白身魚フライ	イカ野菜カツフライ	イワシ青のりフライ	白身魚フライ
	主菜3	牛肉とニンニクの芽炒め	イカとアスパラの中華炒め	メンマ炒め	きのこのガリバタソース炒め	ナスの味噌炒め	豚肉といんげんの塩炒め
	副菜1	里芋ときこの煮物	大根と京がんもの煮物	豚肉とナスの煮物	筑前煮	ぜんまいの煮物	厚揚げの煮物
	副菜2	もやしとピーマンのナムル	キャベツと蒸し鶏のマリネ	ほうれん草のおひたし	白菜塩昆布和え	キャベツとひよこ豆のおひたし	春雨ときゅうりの中華和え
	麺類	エビトマトクリームスパゲティ	塩ラーメン	山菜うどん	ミートソーススパゲティ	とんこつラーメン	ワカメうどん
	汁物	味噌汁（玉ねぎ・ほうれん草）	味噌汁（人参・もやし）	味噌汁（豆腐・油揚げ）	味噌汁（玉ねぎ・ほうれん草）	味噌汁（人参・もやし）	味噌汁（豆腐・油揚げ）
	デザート	フルーチェ	フルーツゼリー	マロンプリン	フルーチェ	フルーツゼリー	マロンプリン
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（9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（10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