



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	チャーシューとキャベツのソテー	鮭の塩焼き	菜の花とベーコンのバターソテー	ししゃも	肉野菜炒め	サワラの西京焼き
	主菜2	ブレンオムレツ	コーンスクランブル	ブレンオムレツ	カニカマススクランブル	ブレンオムレツ	ウィンナースクランブル
	副菜1	ひじき煮	豚肉と大根の煮物	切り昆布煮	タケノコと厚揚げの煮物	ジャガイモと豚肉の煮物	きんぴらごぼう
	副菜2	春雨サラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	汁物	味噌汁（人参・大根）	味噌汁（長ネギ・油揚げ）	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（人参・シタケ）	味噌汁（長ネギ・もやし）	味噌汁（豆腐・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	ホイコーロー丼	ビビンバ丼	ハヤシライス	中華丼	和風ビビンバ丼	ホワイトカレー
	麺類	冷し麺（鶏塩味）	塩焼きそば	冷製バジルスパゲティ	冷し麺（醤油味）	ソース焼きそば	冷製トマトスパゲティ
	主菜1	チキンカツ	白身フライ	野菜コロッケ	チキンカツ	白身フライ	野菜コロッケ
	主菜2	チンゲン菜のオイスター炒め	メンマ炒め	白身魚の香味ソースかけ	水餃子	鶏肉とキャベツの中華炒め	白身魚の野菜あんかけ
	副菜1	はんぺんとレタスの煮物	こんにゃくの煮物	ジャガイモのおかか煮	高野豆腐とごぼうの煮物	薩摩揚げの煮物	切干大根の炒め煮
	副菜2	カリフラワーの梅ドレ和え	パンネのマヨネーズ和え	チンゲン菜と油揚げのお浸し	ブロッコリーのゴマドレ和え	ほうれん草と茸のゆず和え	オクラの土佐和え
	汁物	スープ（長ネギ・白菜）	スープ（玉ねぎ・きくらげ）	スープ（人参・キャベツ）	スープ（長ネギ・ほうれん草）	スープ（玉ねぎ・チンゲン菜）	スープ（人参・いんげん）
	デザート	コーヒーゼリー	白玉善哉	杏仁豆腐	コーヒーゼリー	白玉善哉	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	豆腐のひき肉包みきのこあんかけ	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	アスパラの塩だれ炒め	厚揚げのガリバタソース炒め	ブロッコリーときくらげの中華炒め	豚肉ともやしのしょうが炒め	チンジャオロース	マーボー茄子
	主菜3	たらカツフライ	ピーマン肉詰めフライ	イワシ梅肉フライ	たらカツフライ	ピーマン肉詰めフライ	イワシ梅肉フライ
	副菜1	ジャガイモと竹輪の甘辛煮	鶏ごぼう煮	がんもの煮物	ツナと大根の煮物	里芋の煮物	レンコンの煮物
	副菜2	もやしのポン酢和え	白菜のゆずドレ和え	大根ときゅうりのキムチ和え	蒸し鶏とキャベツのポン酢和え	白菜塩昆布和え	大根と人参の浅漬け
	麺類	ミートソーススパゲッティ	和風ラーメン	そうめん	明太スパゲッティ	味噌ラーメン	そうめん
	汁物	味噌汁（玉ねぎ・シタケ）	味噌汁（絹さや・里芋）	味噌汁（麩・いんげん）	味噌汁（玉ねぎ・白菜）	すまし汁（絹さや・油揚げ）	味噌汁（麩・キャベツ）
	デザート	ババロア	フルーツゼリー	フルーチェ	ババロア	フルーツゼリー	フルーチェ
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