



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	ウィンナーと野菜の炒め	サワラの照焼き
	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	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	切り干し大根の煮物	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・油揚げ）	味噌汁（豆腐・なめこ）	味噌汁（玉ねぎ・ワカメ）	味噌汁（キャベツ・お麴）	味噌汁（もやし・ホーレン草）	味噌汁（長葱・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	ハヤシライス	卵とじ丼	ハッシュドビーフ	マーボー茄子丼	チキンカレー	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	ソース焼きうどん	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	水餃子	豚肉と野菜のしょうが炒め	チンジャオロース
	主菜2	お楽しみ日替わりコロッケ	白身魚フライ	お楽しみ日替わりコロッケ	アジフライ	お楽しみ日替わりコロッケ	ハムカツ
	副菜1	こんにゃくの煮物	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉と里芋の旨煮	大根とつみれの煮物	里芋と豆腐揚げの煮物	茄子の煮浸し
	副菜2	青菜と油揚げのおひたし	ブロッコリーのフレンチドレッシング和え	大根ときゅうりのポン酢和え	いんげんのゴマ和え	オクラとワカメの酢の物	カリフラワーの梅ドレ和え
	汁物	スープ（ベーコン・青梗菜）	スープ（玉ねぎ・きくらげ）	スープ（キャベツ・人参）	スープ（豆腐・長ネギ）	スープ（玉葱・キノコ）	スープ（春雨・人参）
	デザート	フルーツ白玉	杏仁豆腐	アイスクリーム	フルーツ白玉	杏仁豆腐	アイスクリーム
	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	メンチカツ	イワシ梅肉フライ	豚カツ	メンチカツ	イワシ梅肉フライ	豚カツ
	主菜3	鶏肉とニンニクの芽炒め	魚介と野菜の中華炒め	小松菜とメンマの炒め	きのこのガリパタソース炒め	ナスの味噌炒め	豚肉とキャベツの炒め
	副菜1	里芋ときこの煮物	大根と京がんもの煮物	鶏肉とナスの煮物	肉じゃが	厚揚げの煮物	ぜんまいの煮物
	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	もやしとピーマンのナムル	白菜塩昆布和え	春雨ときゅうりの中華和え
	麺類	明太子スパゲティ	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（ワカメ・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	フルーツゼリー	フルーチェ	マロンプリン	フルーツゼリー	フルーチェ	マロンプリン
	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（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