



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	鯖の塩焼き	ベーコンと野菜のソテー	サワラの西京焼き	豚肉ともやしのソテー	鮭の塩焼き	ミックス野菜炒め
	主菜2	ウィンナースクランブル	オムレツ	カニカマススクランブル	オムレツ	コーンスクランブル	オムレツ
	副菜1	きんぴらごぼう	切干大根の煮物	じゃが芋と菜の花の煮物	切り昆布煮	ひじき煮	ツナとジャガイモの煮物
	副菜2	パンキンサラダ	マカロニサラダ	スパゲティーサラダ	パンキンサラダ	マカロニサラダ	スパゲティーサラダ
	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・シイタケ)	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	スタミナ丼	ハヤシライス	中華丼	マーボー豆腐丼	ハッシュドビーフ	八宝菜丼
	種類	和風ツナスパゲティ	焼きうどん	錦糸卵塩焼きそば	山菜スパゲティ	焼きうどん	ソース焼きそば
	主菜1	イカフライ	南瓜コロッケ	野菜コロッケ	イカフライ	南瓜コロッケ	野菜コロッケ
	主菜2	焼売	鶏肉とニンニク芽の炒め	ソイミートと茄子の味噌炒め	焼売	もやしときくらげの中華炒め	酢豚風ソイミート
	副菜1	豆腐揚げの煮物	里芋のそぼろ煮	薩摩揚げの煮物	大根と豚肉の煮物	ごぼうの炒め煮	タケノコとこんにゃくの煮物
	副菜2	菜の花のおひたし	ブロッコリーのフレンチ和え	小松菜の中華和え	もやしのマスタード和え	キャベツのゆずドレ和え	切干大根の青じそドレ和え
	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・大根)
	デザート	フルーツ白玉	杏仁豆腐	コーヒーゼリー	フルーツ白玉	杏仁豆腐	コーヒーゼリー
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							
夕食	主菜1	豆腐ハンバーグ中華あんかけ	ハンバーグトマトソース	根菜つくね塩だれ風味	豆腐ハンバーグおろしソース	デミハンバーグ	照り焼き根菜つくね
	主菜2	豚肉と卵の中華炒め	小松菜と豚肉の炒め物	牛肉と竹の子のオイスター炒め	牛肉と茄子ニンニク芽炒め	鶏肉と野菜の塩炒め	木耳と豚肉の中華炒め
	主菜3	チキンカツ	アジフライ	イワシ梅肉フライ	チキンカツ	アジフライ	イワシ梅肉フライ
	副菜1	じゃが芋と人参の煮物	竹の子と油揚げの煮物	高野豆腐と椎茸の煮物	里芋の煮物	レンコンと厚揚げの煮物	竹の子と竹輪の煮物
	副菜2	ほうれん草とワカメのサラダ	春雨サラダ	青梗菜と油揚げのポン酢和え	ハムとキャベツのマリネ	春雨サラダ	いんげんのゴマ和え
	種類	醤油ラーメン	きのこスパゲッティ	たぬきうどん	とんこつラーメン	ナポリタン	ワカメうどん
	汁物	味噌汁(玉ねぎ・シイタケ)	味噌汁(絹さや・里芋)	味噌汁(麩・いんげん)	味噌汁(玉ねぎ・白菜)	味噌汁(絹さや・油揚げ)	味噌汁(麩・キャベツ)
	デザート	フルーチェ	フルーツゼリー-A	フルーツゼリー-B	フルーチェ	フルーツゼリー-A	フルーツゼリー-B
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(5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(6月)		6.12.18.24.30	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