



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	ますの塩焼き	ウィンナーとキャベツの炒め物	鮭の塩焼き	ししゃも	肉野菜炒め	サワラの西京焼き
	主菜2	ピーマンスクランブル	プレーンオムレツ	キャベツスクランブル	カニカマスクランブル	プレーンオムレツ	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	ごぼうサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	春雨サラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ
	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	ホイコーロー丼	鶏肉きんぴら丼	ハヤシライス	中華丼	マーボ豆腐丼	ホワイトカレー
	麺類	ナポリタン	塩焼きそば	明太スパゲティ	ソース焼きそば	ミートスパゲティ	焼きうどん
	主菜1	揚げしゅうまい	野菜コロッケ	ピーマン肉詰めフライ	揚げしゅうまい	野菜コロッケ	ピーマン肉詰めフライ
	主菜2	チンゲン菜のオイスター炒め	牛肉とキャベツの炒め物	白身魚の香味ソースがけ	豚肉ともやしのしょうが炒め	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	里芋と油揚げの煮物	こんにゃくと大根の煮物	ジャガイモのおかか煮	高野豆腐とごぼうの煮物	筑前煮	切干大根の炒め煮
	副菜2	カリフラワーの梅ドレ和え	コーンとブロッコリーの和え物	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	ほうれん草ときのこの明太子和え	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	フレッシュフルーツ	フルーツ白玉	杏仁豆腐	オレンジゼリー	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	ソイミートの酢豚風	照焼きハンバーグ	ロールキャベツ	塩ダレ根菜つくね	デミハンバーグ
	主菜2	アスパラの塩だれ炒め	鶏肉とキャベツの塩炒め	ブロッコリーときくらげの中華炒め	卵とブロッコリーのチリソース	チンジャオロース	豚肉とインゲンの炒め物
	主菜3	ハムカツ	アジフライ	白身フライ	ハムカツ	アジフライ	白身フライ
	副菜1	ジャガイモと竹輪の甘辛煮	ポトフ	里芋の煮物	おでん	キムチ鍋風	レンコンの煮物
	副菜2	インゲンのマヨネーズ和え	春雨ともやしの和え物	大根ときゅうりのキムチ和え	蒸し鶏ともやしのポン酢和え	白菜塩昆布和え	大根の浅漬け
	麺類/他	塩ラーメン	チキンカレー	入麺	きのこカレー	味噌ラーメン	入麺
	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	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（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）		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