



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	ししゃも	小松菜の中華炒め	サワラの塩焼き	ミックス野菜炒め	サワラのマヨ焼き	竹輪と野菜の炒め
	主菜2	ミックスベジスクランブル	目玉焼き	プレーンオムレツ	トマトスクランブル	目玉焼き	プレーンオムレツ
	副菜1	ひじき煮	こんにゃくと里芋の煮物	レンコンのきんぴら	さつまいもの甘煮	切干大根の炒め煮	切り昆布煮
	副菜2	ゴボウサラダ	バジルポテトサラダ	春雨サラダ	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ
	汁物	味噌汁（絹さや・人参）	味噌汁（ワカメ・もやし）	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁（絹さや・小松菜）	味噌汁（油揚げ・豆腐）	味噌汁（青さ・長葱）
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	チキンミルクカレー	豚きんぴら丼	ビーフカレー	中華丼	ハヤシライス	えのきと野菜のあんかけ丼
	麺類	バジルスパゲティ	塩焼きそば	焼きビーフン	ペペロンチーノ	ソース焼きそば	麻婆風春雨
	主菜1	チンジャオロース	白身魚のトマトソースがけ	ピーマンと茄子の肉味噌炒め	大豆ミート野菜生姜炒め	白身魚の黒酢あんかけ	もやしときくらげの塩だれ炒め
	主菜2	野菜コロッケ	お楽しみコロッケ（日替わり）	豚肉野菜巻フライ	野菜コロッケ	お楽しみコロッケ（日替わり）	豚肉野菜巻フライ
	副菜1	厚揚げの煮物	かぼちゃの煮物	鶏肉とじゃが芋の煮物	京がんもの煮物	根菜の煮物	牛肉と大根の煮物
	副菜2	もやしときのこの中華和え	切干大根の青じそドレ和え	もやしのマスタード和え	竹輪とワカメマヨ和え	ブロッコリーの青じそドレ和え	白菜のゆずドレ和え
	汁物	スープ（椎茸・玉ねぎ）	スープ（キャベツ・人参）	スープ（きくらげ・長ネギ）	スープ（コーン・玉ねぎ）	スープ（いんげん・春雨）	スープ（ベーコン・しめじ）
	デザート	白玉善哉	コーヒーゼリー	みたらし団子	白玉善哉	コーヒーゼリー	みたらし団子
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	ロールキャベツのトマト煮	ポテトグラタン	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	ロールキャベツのクリーム煮	マカロニグラタン	豆腐ハンバーグ照焼きソース
	主菜2	茄子の味噌炒め	キノコの中華炒め	牛肉ともやしのポン酢炒め	麻婆豆腐	きのこ竹の子のガリバタ炒め	鶏肉とブロッコリーの中華炒め
	主菜3	アジフライ	イワシ青のりフライ	チキンカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	チキンカツ
	副菜1	肉じゃが	大根と竹輪の煮物	田舎煮	ぜんまいの煮物	高野豆腐の煮物	タケノコの煮物
	副菜2	春雨サラダ	白菜の浅漬け	きゅうりとカニカマの酢の物	ピーマンともやしバジル和え	胡瓜とツナの和え物	もやしと人参の土佐和え
	麺類	和風醤油ラーメン	カルボナーラ	きつねうどん	塩ラーメン	ナポリタン	たぬきうどん
	汁物	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁（なめこ・豆腐）	味噌汁（キャベツ・麩）	味噌汁（大根・ワカメ）	味噌汁（ニラ・椎茸）	味噌汁（ワカメ・もやし）
	デザート	フルーツゼリー	ミルクプリン	抹茶ゼリー	フルーツゼリー	ミルクプリン	抹茶ゼリー
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							
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）	1,7,13,19,25	2,8,14,20,26	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	5,11,17,23	6,12,18,24	