



# 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	チンゲン菜とウィンナーの炒め物	サバの塩焼き	もやしときくらげの中華炒め	さわらのマヨ焼き	キャベツとベーコンの炒め物
	主菜2	ミックスベジスクランブル	オムレツ	目玉焼き	ピーマンスクランブル	オムレツ	目玉焼き
	副菜1	切干大根煮	ひじき煮	きんぴら	切干大根煮	ひじき煮	きんぴら
	副菜2	ゴボウサラダ	スパゲティーサラダ	春雨サラダ	ゴボウサラダ	スパゲティーサラダ	春雨サラダ
	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（ジョア）・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	中華丼	ホワイトカレー	マーボー豆腐丼	ハヤシライス	クリームシチュー丼	チキンミルクカレー
	麺類	青野菜焼きうどん	揚げ焼きそば	ペペロンチーノ	きのこ山菜うどん	ナポリタン	塩焼きそば
	主菜1	白身フライ	お楽しみコロッケ	アジフライ	白身フライ	お楽しみコロッケ	アジフライ
	主菜2	豚肉とニンニクの芽の炒め	ピーマンとナスの味噌炒め	大豆ミートの生姜炒め	鶏肉とキャベツの炒め	チンジャオロース	もやしと野菜のポン酢炒め
	副菜1	鶏肉と大根の煮物	ぜんまいの煮物	里芋の煮物	厚揚げの煮物	ツナじゃが	和風根菜の煮物
	副菜2	キャベツと蒸し鶏のマリネ	いんげんのゴマ和え	カリフラワーの梅ドレ和え	もやしのナムル	大根の青じそドレ和え	キャベツの土佐和え
	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・春雨）	スープ（玉ねぎ・チンゲン菜）	スープ（人参・いんげん）
デザート	白玉ぜんざい	フルーツゼリー	杏仁豆腐	白玉フルーツ	フルーツゼリー	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	デミハンバーグ	豆腐包み揚げあんかけ	トマトハンバーグ	水餃子	照焼きハンバーグ	和風おろし豆腐ハンバーグ
	主菜2	高野豆腐の煮物	里芋と人参の煮物	肉じゃが	高野豆腐の煮物	里芋と人参の煮物	肉じゃが
	主菜3	チキンカツ	揚げ焼売	ピーマン肉詰めフライ	チキンカツ	揚げ焼売	ピーマン肉詰めフライ
	副菜1	ごぼうこんにゃく炒め	鶏肉と白菜の塩炒め	卵とブロッコリーの中華炒め	豚肉と青梗菜のとろみ塩炒め	もやしのからし炒め	茄子とパプリカの中華炒め
	副菜2	パンプキンサラダ	ワカメと胡瓜の酢の物	青菜と油揚げのお浸し	パンプキンサラダ	白菜のゆずの浅漬	胡瓜と大根のキムチ和え
	麺類	カレーうどん	味噌ラーメン	チキンミルクカレー	とんこつラーメン	山菜うどん	醤油ラーメン
	汁物	味噌汁（玉ねぎ・シイタケ）	味噌汁（絹さや・もやし）	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	お楽しみデザート	フルーチェ	お楽しみデザート	フルーチェ	お楽しみデザート
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（1月）		5.11.17.23.29	6.12.18.24.30	7.13.19.25.31	8.14.20.26	9.15.21.27	10.16.22.28
提供日（2月）		4.10.16.22.28	5.11.17.23	6.12.18.24.	1.7.13.19.25.	2.8.14.20.26	3.9.15.21.27