



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	チャーシューとキャベツのソテー	鮭orマスの塩焼き	菜の花とベーコンのソテー	ししゃも	ウィンナーと野菜の炒め	サワラの照り焼き
	主菜2	ブレーンオムレツ	コーンスクランブル	ブレーンオムレツ	カニカマススクランブル	目玉焼き	ハムスクランブル
	副菜1	ひじき煮	豚肉と大根の煮物	切り昆布煮	タケノコと里芋の煮物	肉じゃが	きんぴらごぼう
	副菜2	春雨サラダ	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	ポテトサラダ
	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	ビビンバ丼	ハヤシライス	中華丼	和風ビビンバ丼	ホワイトカレー
	種類	冷し麺(鶏塩味)	塩焼きそば	冷製バジルスパゲティ	冷し麺(醤油味)	ソース焼きそば	冷製トマトスパゲティ
	主菜1	お楽しみフライ	白身フライ	野菜コロッケ	お楽しみフライ	白身フライ	野菜コロッケ
	主菜2	チンゲン菜のオイスター炒め	メンマ炒め	白身魚のあんかけソース	水餃子	蒸し焼売	白身魚の南蛮漬け
	副菜1	コンニャクと白菜の煮物	里芋の煮物	じゃが芋と竹輪の煮物	高野豆腐とごぼうの煮物	薩摩揚げの煮物	切干大根の炒め煮
	副菜2	カリフラワーの梅ドレ和え	ワカメとキャベツのマヨ和え	チンゲン菜と油揚げのお浸し	いんげん和キャベツの胡麻和え	青菜としめじのゆずドレ和え	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)	卵スープ(長葱・キャベツ)	スープ(人参・ほうれん草)	春雨スープ(玉ねぎ・チンゲン菜)	卵スープ(人参・ニラ)
	デザート	コーヒーゼリー	白玉善哉	杏仁豆腐	コーヒーゼリー	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	肉団子のトマト煮	照焼きハンバーグ	塩だれ根菜つくね	肉団子の酢豚風	デミハンバーグ
	主菜2	アスパラの塩だれ炒め	厚揚げのガリバタ風醤油炒め	もやしときくらげの中華炒め	豚肉ともやしのしょうが炒め	チンジャオロース	野菜の味噌炒め
	主菜3	たらカツフライ	ピーマン肉詰めフライ	イワシ梅肉フライ	チキンカツ	ピーマン肉詰めフライ	イワシ梅肉フライ
	副菜1	ジャガイモと竹輪の甘辛煮	牛肉とごぼう煮物	厚揚げの煮物	ツナと大根の煮物	里芋の煮物	レンコンの煮物
	副菜2	もやしのボン酢和え	ブロッコリーのフレンチドレ和え	大根ときゅうりのキムチ和え	蒸し鶏とキャベツのボン酢和え	白菜塩昆布和え	大根と人参の紅白なます
	種類	ミートソースソパゲッティ	和風ラーメン	そうめん	明太スパゲッティ	味噌ラーメン	そうめん
	汁物	味噌汁(玉ねぎ・シイタケ)	味噌汁(ワカメ・豆腐)	味噌汁(麩・いんげん)	味噌汁(玉ねぎ・白菜)	すまし汁(ワカメ・ニラ)	味噌汁(麩・キャベツ)
	デザート	お楽しみデザート	フルーツゼリー	プリン	お楽しみデザート	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(7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(8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	