



# 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	もやしと青梗菜の中華炒め	マスの塩焼き	豚肉ともやしニラの炒め	鯖の塩焼き	ウィンナーと野菜の炒め	サワラのマヨ焼き
	主菜2	プレーンオムレツ	目玉焼き	プレーンオムレツ	カニカマスランブル	プレーンオムレツ	ハムスクランブル
	副菜1	きんぴらごぼう	高野豆腐とコンニャクの含め煮	レンコンの煮物	ひじきの煮物	切り干し大根の煮物	タケノコの土佐煮
	副菜2	春雨サラダマヨネーズ和え	スパゲティサラダ	バジルポテトサラダ	春雨サラダ	スパゲティサラダ	ポテトサラダ
	汁物	味噌汁(大根・油揚げ)	味噌汁(豆腐・なめこ)	味噌汁(玉ねぎ・ワカメ)	味噌汁(キャベツ・お麩)	味噌汁(もやし・人参)	味噌汁(長葱・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	ハヤシライス	オムライス	ホワイトカレー	チャーハン	ミルクカレー	ビビンバ丼
	麺類	あんかけ焼きそば	ソース焼きそば	和風きのこスパゲティ	塩焼きそば	焼きうどん	和風ツナスパゲティ
	主菜1	竹輪と野菜のホイコーロー	レンコンと厚揚げの味噌炒め	蒸シュウマイ	水餃子	豚肉と野菜オイスターソース炒め	青梗菜とベーコンの炒め
	主菜2	お楽しみ日替わりコロッケ	野菜コロッケ	お楽しみ日替わりコロッケ	アジフライ	お楽しみ日替わりコロッケ	野菜コロッケ
	副菜1	ピリ辛こんにゃくの煮物	肉じゃが	豚肉とゴボウの旨煮	大根とつみれの煮物	里芋と薩摩揚げの煮物	茄子の煮浸し
	副菜2	青菜と油揚げのおひたし	ブロッコリーとコーンのマヨ和え	大根ときゅうりのポン酢和え	いんげんのゴマ和え	胡瓜とワカメの酢の物	カリフラワーの梅ドレ和え
	汁物	スープ(ベーコン・青梗菜)	スープ(長葱・椎茸)	スープ(キャベツ・人参)	卵スープ(長葱)	野菜スープ(キャベツ・ニラ)	スープ(春雨・人参)
	デザート	フルーツ白玉	杏仁豆腐	抹茶ゼリー白玉黒蜜かけ	フルーツ白玉	杏仁豆腐	抹茶ゼリー白玉黒蜜かけ
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	豆腐のひき肉包みキノコあんかけ	ハンバーグトマトソース	照焼き根菜つくね	豆腐のひき肉包み香味ソース	デミハンバーグ	塩だれ根菜つくね
	主菜2	メンチカツ	日替わりお楽しみフライ	たらカツフライ	日替わりお楽しみフライ	イワシ梅肉フライ	たらカツフライ
	主菜3	牛肉とニンニクの芽炒め	白菜の中華あんかけ炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	きのこのガリパタソース炒め	ナスとピーマン味噌炒め	豚肉とキャベツのキムチ炒め
	副菜1	里芋と挽肉の煮物	大根と京がんもの煮物	ツナとナスの煮物	じゃが芋のそぼろ煮	ぜんまいと油揚げの煮物	大根と厚揚げの煮物
	副菜2	もやしとピーマンのナムル	キャベツと蒸し鶏のマリネ	ほうれん草ともやしのお浸し	もやしとピーマンのナムル	白菜塩昆布和え	キャベツとインゲン胡麻和え
	麺類	明太子スパゲティ	塩ラーメン	ワカメうどん	ミートソーススパゲティ	とんこつラーメン	きつねうどん
	汁物	味噌汁(玉ねぎ・ワカメ)	味噌汁(人参・もやし)	味噌汁(長葱・油揚げ)	味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	味噌汁(大根・油揚げ)	味噌汁(もやし・ワカメ)
	デザート	フルーツゼリー	フルーチェ	プリン	フルーツゼリー	フルーチェ	プリン
	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(9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(10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