



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	青梗菜の中華炒め	サワラの塩焼き	ミックス野菜炒め	サワラの照り焼き	ウィンナーと野菜の炒め
	主菜2	ミックスベジスクランブル	目玉焼き	ブレンオムレツ	ホーレン草スクランブル	目玉焼き	ブレンオムレツ
	副菜1	ひじき煮	こんにゃくと里芋の煮物	ゴボウのきんぴら	さつまいもの甘煮	切干大根の炒め煮	切り昆布煮
	副菜2	スパゲティサラダ	バジルポテトサラダ	春雨サラダマヨ和え	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ
	汁物	味噌汁（白菜・人参）	味噌汁（ワカメ・もやし）	味噌汁（大根・油揚げ）	味噌汁（ワカメ・青梗菜）	味噌汁（油揚げ・豆腐）	味噌汁（お麩・キャベツ）
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	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	卵と茸のあんかけ丼
	麺類	バジルスパゲティ	塩焼きそば	焼きそうめん	ペペロンチーノ	ソース焼きそば	ナポリタン
	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	豚肉と野菜の生姜炒め	白身魚の南蛮風	もやしときくらげの塩だれ炒め
	主菜2	コーンコロッケ	お楽しみコロッケ（日替わり）	野菜コロッケ	コーンコロッケ	お楽しみコロッケ（日替わり）	野菜コロッケ
	副菜1	厚揚げの煮物	かぼちゃの煮物	ツナとじゃが芋の煮物	京がんもと里芋の煮物	根菜の煮物	牛肉と大根の煮物
	副菜2	もやしときこの中華和え	切干大根の青じそドレ和え	もやしのからし醤油和え	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・長葱）	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（玉葱・人参）
デザート	フルーチェ	コーヒーゼリー	みたらし団子	フルーチェ	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	鶏肉団子のトマト煮	ポテトグラタン	豆腐ハンバーグ香味ソース	鶏肉団子のクリーム煮	マカロニグラタン	照焼きハンバーグ
	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ハタ炒め	豚肉とブロッコリーの中華炒め
	主菜3	アジフライ	ピーマン肉詰めフライ	チキンカツ	アジフライ	ピーマン肉詰めフライ	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	胡瓜とワカメ・カニカマの酢の物	蒸し鶏ともやしのわさび和え	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	ナポリタン	きつねうどん	日替わりラーメン	明太子スパゲティ	カレーうどん
	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	お楽しみデザート	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