



2018年11月



バイキングメニュー表



国立三瓶青少年交流の家



11月予定日		1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	
朝食		No1	No2	No3	No4	No5	
主食	1	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	2	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	3	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール	バターロール	
	4	食パン	食パン	食パン	食パン	食パン	
嗜好品B	1	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	
	2	リンゴジャム	リンゴジャム	リンゴジャム	リンゴジャム	リンゴジャム	
	3	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	
汁物 おかず	1	味噌汁(わかめ、豆腐)	味噌汁(油揚げ、玉ねぎ)	味噌汁(キャベツ、わかめ)	味噌汁(油揚げ、もやし)	味噌汁(わかめ、玉ねぎ)	
	1	焼き魚(たら)	焼き魚(さば)	焼き魚(さんま)	焼き魚(ししゃも)	焼き魚(ぶり)	
	2	ハムとチンゲン菜のソテー	白菜としめじの卵とじ	プレーンオムレツ	小松菜とピーンズの卵とじ	プレーンオムレツ	
	3	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	シルバーサラダ	スパゲティサラダ	
	4	切り干し大根煮	きんぴらごぼう	ひじき煮物	がんも煮物	レンコンきんぴら風	
果物 嗜好品A	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	1	バナナ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	バナナ	グレープフルーツ	
	1	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	
	2	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	
	3	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	
飲物	4	味付け海苔	味付け海苔	味付け海苔	味付け海苔	味付け海苔	
	1	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	
	2	三瓶高原牛乳	三瓶高原牛乳	三瓶高原牛乳	三瓶高原牛乳	三瓶高原牛乳	
	3	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	
4	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)		
昼食		No1	No2	No3	No4	No5	
主食	1	野菜ラーメン	たぬきうどん	石見銀山カレー	中華丼	マーボー丼	
	2	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
汁物 おかず	1	中華スープ	オニオンスープ	わかめスープ	スープシチュー	すまし汁	
	1	さんま生姜煮	さわら香味焼き	さば朝鮮焼き	たら照り焼き	アジフライ	
	2	ミートボールケチャップ煮	鶏天	スティックハンバーグ	キャベツメンチカツ	豚肉焼肉風味	
	3	フライドポテト	根菜煮物	フライドポテト	大根煮物	大豆煮物	
	4	こんにゃくの甘辛炒め	豆腐のアジアン風煮	ペンネナポリタン	しめじとピーマンのオイスターソース炒め	小松菜コーンソテー	
	5	白菜おひたし	ブロッコリーのにんにく醤油	オクラおひたし	もやしときゅうりの酢の物	大根ときゅうりのキムチ和え	
	6	れんこんサラダ	大根と水菜のサラダ	カリフラワーゴマドレサラダ	玉ねぎと若布サラダ	ピーンズサラダ	
果物 嗜好品A	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	1	グレープフルーツ	パイナップル	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	
	1	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	
	飲物	1	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース
		2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
		3	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)
	夕食		No1	No2	No3	No4	No5
主食	1	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	2	赤カブ青菜ご飯	菜飯	ゆかりごはん	わかめご飯	さつま芋ご飯	
	3	水菜スパゲティ	そばろ丼	味噌ラーメン	ハヤシライス	ポークカレー	
汁物 おかず	1	コーンスープ	すまし汁	白菜スープ	野菜スープ	卵スープ	
	1	ぶり照り焼き	たら塩麹焼き	いわしフライ	さんま塩焼き	さわら塩焼き	
	2	肉入りコロッケ	トンカツ	鶏肉ケチャップ煮	ロールキャベツ	なんちゃってミートのチリソース和え	
	3	蒸ししゅうまい	こぶき芋	こんにゃくと高野豆腐の煮物	フライドポテト	かぼちゃ煮物	
	4	もやしナムル	山菜ビーフン	なす味噌炒め	炒り豆腐	インゲンと油揚げのソテー	
	5	オクラキムチ和え	小松菜辛し和え	インゲン和え物	白菜ナムル	バンサンスー	
	6	パンプキンサラダ	スナックエンドウサラダ	ごぼうサラダ	水菜と人参のサラダ	カリフラワーイタリアンドレッシング	
デザート 嗜好品A	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	1	杏仁豆腐	バナナ	パイナップル	杏仁豆腐	グレープフルーツ	
	1	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	
	飲物	1	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース
		2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
		3	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)	烏龍茶・麦茶(温・冷)

で書かれたメニューは鳥根の食材を使ったメニューです
 で書かれたメニューは旬の物を取り入れたメニューです

※ 仕入れ等の都合によりメニューの一部が
 変更になる場合があります、ご了承ください