



2018年12月



バイキングメニュー表



国立三瓶青少年交流の家



12月予定日	1・6・11・16・21・26・31	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
嗜好品B	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
	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
汁物	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
	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)
おかず	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
果物	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
	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
嗜好品A	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	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
おかず	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
果物	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
	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
嗜好品A	1 漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
	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
汁物	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
	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
おかず	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
デザート	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	バンサンズー
	6 パンプキンサラダ	スナップエンドウサラダ	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
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
嗜好品A	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
	1 ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース
飲物	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