



バイキングメニュー表



2019年3月

国立三瓶青少年交流の家

3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
	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、玉ねぎ)	味噌汁 (わかめ、豆腐)	味噌汁 (油揚げ、玉ねぎ)	味噌汁 (大根、人参)	味噌汁 (油揚げ、もやし)
	1	焼き魚 (ぶり)	焼き魚 (たら)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (さんま)	焼き魚 (ししやも)
	2	プレーンオムレツ	キャベツとビーンズの卵とじ	白菜ときのこの卵とじ	プレーンオムレツ	ハムとチンゲン菜のソテー
	3	スパゲティサラダ	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
	4	レンコンきんぴら風	切り干し大根煮	きんぴらごぼう	ひじき煮物	がんも煮物
生野菜	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	グレープフルーツ	バナナ	みかん	グレープフルーツ	バナナ
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
	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
飲物	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	マーボー丼	にゅう麺	キムチうどん	石見銀山カレー	中華丼
	2	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物 おかず	1	すまし汁	中華スープ (もやし、わかめ)	オニオンスープ	わかめスープ	スープシチュー
	1	イカカツ	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
	2	ミートボールケチャップ煮	豚肉焼肉風味	鶏天	スティックハンバーグ	キャベツメンチカツ
	3	こぶき芋	フライドポテト	根菜煮物	フライドポテト	大根煮物
	4	小松菜コーンソテー	こんにやくピリ辛炒め	豆腐のアジアン風煮	ペンネナポリタン	きのこピーマンのオイスターソース炒め
	5	かぶときゅうりのキムチ和え	白菜おひたし	ブロッコリーのんにく醤油	かぶの甘酢和え	もやしおひたし
	6	ビーンズサラダ	れんこんあっさり和え	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
生野菜	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	リンゴ	みかん	パイナップル	バナナ	グレープフルーツ
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
飲物	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)
	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)
	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	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	菜飯	わかめご飯	ゆかりごはん
	3	水菜スパゲティ	ポークカレー	そばろ丼	味噌ラーメン	ハヤシライス
汁物 おかず	1	コーンスープ	卵スープ	すまし汁	白菜スープ	野菜スープ
	1	さわら塩焼き	ぶり照り焼き	たら塩麴焼き	ぶり塩麴焼き	いわしフライ
	2	チキンカツ	なんちゃってミートのチリソース和え	肉入りコロケ	鶏肉ケチャップ煮	なんちゃってミートの山賊焼き
	3	里芋煮物	かぼちゃ煮物	蒸ししゅうまい	こんにやくときぬさやの甘辛炒め	フライドポテト
	4	もやしときゅうりの酢の物	きのこときぬさやの味噌炒め	もやしナムル	大豆煮物	炒り豆腐
	5	インゲン和え物	オクラキムチ和え	小松菜辛し和え	バンサンスー	白菜ナムル
	6	ごぼうサラダ	カリフラワーイタリアンドレッシング	スナックエンドウサラダ	ポテトサラダ	水菜と人参のサラダ
生野菜	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	杏仁豆腐	グレープフルーツ	杏仁豆腐	リンゴ	パイナップル
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
飲物	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)
	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)
	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島根の食材を使ったメニューで
 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