



バイキングメニュー表



2019年8月

国立三瓶青少年交流の家

8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 (大根、人参)	味噌汁 (油揚げ、キャベツ)	味噌汁 (わかめ、玉ねぎ)
おかず	1 焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (さんま)	焼き魚 (ぶり)	焼き魚 (たら)
	2 キャベツときのこの卵とじ	プレーンオムレツ	ハムと野菜のソテー	小松菜とピーンズの卵とじ	プレーンオムレツ
	3 シルバーサラダ	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
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	バナナ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	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 ハヤシライス	卵うどん	マーボー丼	石見銀山カレー	冷やしたぬきソーメン
	2 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	1 キャベツスープ	中華スープ	野菜スープ	わかめスープ	味噌汁
	1 サンマ塩焼き	たら香味焼き	いわしフライ	さわら塩麴焼き	ぶり照り焼き
	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	<small>なんちゃってミートのチリソース和え</small>	肉入りコロッケ
おかず	3 フライドポテト	なす味噌炒め	フライドポテト	炒り豆腐	大豆煮物
	4 <small>スナップエンドウと竹の子ソテー</small>	小松菜と油揚げ煮浸し	かぼちゃ煮物	ペンネナポリタン	<small>ゴーヤとこんにやくの甘辛炒め</small>
	5 大根とピーマンの酢の物	いんげんナムル	オクラと玉ねぎの酢の物	大根ときゅうりのキムチ和え	もやしナムル
果物	6 カリフラワーごまドレサラダ	タイ風春雨サラダ	カリフラワーイタリアンドレッシング	ごぼうサラダ	きゅうりとコーンサラダ
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1 パイン	グレープフルーツ	パイン	バナナ	パイン
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 わかめご飯	菜飯	ゆかりごはん	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯
汁物	3 そぼろ丼	ポークカレー	にゅう麺	中華丼	塩ダレスパゲティ
	1 オニオンスープ	すまし汁	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	卵スープ	コーンスープ
	1 さわら照り焼き	ぶり塩麴焼き	イカカツ	さんま生姜煮	さば朝鮮焼き
おかず	2 キャベツメンチカツ	ソイミートの甘酢あん	鶏肉ケチャップ煮	回鍋肉	チキンカツ
	3 里芋煮物	チリコンカン	れんこん煮物	フライドポテト	大根と人参の煮物
	4 豆腐のアジアン風煮	こんにやく煮物	チンゲン菜ソテー	なす煮浸し	ブロッコリーのんにく醤油
果物	5 オクラキムチ和え	あっさり大根	もやしおひたし	バンサンスー	インゲンと人参の和え物
	6 ポテトサラダ	ゴーヤとパンブキンのサラダ	だいコーンサラダ	スナップエンドウサラダ	ピーンズサラダ
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	1 グレープフルーツ	杏仁豆腐	バナナ	パイン	杏仁豆腐
	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
嗜好品A	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