



バイキングメニュー表



2019年9月

国立三瓶青少年交流の家

9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
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 (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)	味噌汁 (わかめ、豆腐)
おかず	1 焼き魚 (さば)	焼き魚 (さんま)	焼き魚 (ぶり)	焼き魚 (たら)	焼き魚 (ししゃも)
	2 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	キャベツときのこの卵とじ
	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
果物	4 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	切り干し大根煮
	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	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
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 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	ハヤシライス
	2 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	1 中華スープ	野菜スープ	わかめスープ	味噌汁	キャベツスープ
	1 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	サンマ塩焼き
	2 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	ミートボールケチャップ煮
おかず	3 なす味噌炒め	フライドポテト	炒り豆腐	大豆煮物	フライドポテト
	4 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>ゴーヤとこんにゃくの甘辛炒め</small>	<small>スナックエンドウと竹の子ソテー</small>
	5 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	大根とピーマンの酢の物
果物	6 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	カリフラワーごまドレサラダ
	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	パイナップル	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
	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 菜飯	ゆかりごはん	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	わかめご飯
汁物	3 ポークカレー	にゅう麺	中華丼	塩ダレスパゲティ	そばろ丼
	1 すまし汁	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	卵スープ	コーンスープ	オニオンスープ
	1 ぶり塩麴焼き	イカカツ	さんま生姜煮	さば朝鮮焼き	さわら照り焼き
おかず	2 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	キャベツメンチカツ
	3 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	里芋煮物
	4 こんにゃく煮物	チンゲン菜ソテー	なす煮浸し	ブロッコリーのにんにく醤油	豆腐のアジアン風煮
デザート	5 あっさり大根	もやしおひたし	パンサンデー	インゲンと人参の和え物	オクラキムチ和え
	6 ゴーヤとパンプキンのサラダ	だいこんサラダ	スナックエンドウサラダ	ピーンズサラダ	ポテトサラダ
	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島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