

バイキングメニュー表

2020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
	2	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
	4	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
	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
	3	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 (油揚げ、玉ねぎ)	味噌汁 (もやし、人参)	味噌汁 (油揚げ、キャベツ)	味噌汁 (わかめ、玉ねぎ)
	1	焼き魚 (たら)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さわら)	焼き魚 (さば)
	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
	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
果物 嗜好品A	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
	5	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
	1	納豆	納豆	納豆	納豆
飲物	2	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
	4	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
昼食	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
	3	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)
	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
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
	2	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	1	中華スープ	野菜スープ	わかめスープ	味噌汁
	1	赤魚塩麴焼き	いわしフライ	さば塩焼き	さわら照り焼き
汁物 おかず	2	鶏天	スティックハンバーグ	チキンカツ	肉入りコロッケ
	3	なす味噌炒め	フライドポテト	炒り豆腐	大豆煮物
	4	小松菜と油揚げ煮	かぼちゃ煮物	ペンネナポリタン	ゴーヤとこんにゃくの甘辛炒め
	5	白菜ナムル	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 嗜好品A	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
	7	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	バナナ
	1	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
	2	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)
	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)
夕食	1	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	2	菜飯	ゆかりごはん	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯
	3	ポークカレー	にゅう麺	そばろ丼	焼きスパ
	1	すまし汁	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	卵スープ	コーンスープ
汁物 おかず	1	さわら生姜煮	たら照り焼き	赤魚照り焼き	イカカツ
	2	キャベツメンチカツ	鶏肉ケチャップ煮	回鍋肉	鶏肉グリル
	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
	4	こんにゃく煮物	中華風野菜炒め	なす煮浸し	ブロッコリーのにんにく醤油
デザート 嗜好品A	5	あっさり大根	もやしおひたし	パンサンデー	インゲン和え物
	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
	7	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
飲物	1	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
	2	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)

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