

# バイキングメニュー表

2020年10月

国立三瓶青少年交流の家

| 10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<br>おかず   | 1 味噌汁（油揚げ、玉ねぎ）     | 味噌汁（大根、人参）        | 味噌汁（油揚げ、白菜）     | 味噌汁（わかめ、玉ねぎ）       | 味噌汁（わかめ、豆腐）      |
|              | 1 焼き魚（さば）          | 焼き魚（ししゃも）         | 焼き魚（さわら）        | 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         | 小松菜とビーンズの卵とじ    | プレーンオムレツ           | 小松菜ときのこの卵とじ      |
|              | 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<br>嗜好品A  | 4 レンコンきんぴら風        | ひじき煮物             | がんも煮物           | きんぴらごぼう            | 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          | バナナ             | グレープフルーツ           | バナナ              |
|              | 1 納豆               | 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               | 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            |
|              | 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            | たぬきうどん            | にゅう麺            | 野菜ラーメン             | 石見銀山カレー          |
|              | 2 ごはん              | ごはん               | ごはん             | ごはん                | ごはん              |
| 汁物<br>おかず    | 1 スープシチュー          | 白菜スープ             | 野菜スープ           | 味噌汁                | わかめスープ           |
|              | 1 赤魚照り焼き           | たら塩焼き             | 白身魚フライ          | さわら塩麴焼き            | さば塩焼き            |
|              | 2 肉入りコロッケ          | キャベツメンチカツ         | スティックハンバーグ      | ミートボールケチャップ煮       | 鶏天               |
|              | 3 なす味噌炒め           | こんにゃく甘辛炒め         | 里芋煮物            | フライドポテト            | 炒り豆腐             |
|              | 4 小松菜と油揚げ煮浸し       | かぼちゃ煮物            | 中華風野菜炒め         | きのこビーマンのオイスターソース炒め | ペンネナポリタン         |
|              | 5 白菜ナムル            | オクラと玉ねぎのお浸し       | かぶときゅうりのキムチ和え   | もやしナムル             | かぶの酢の物           |
|              | 6 大根と水菜のサラダ        | カリフラワーイタリアンドレッシング | ごぼうサラダ          | あっさりれんこん           | ビーンズサラダ          |
| 果 物<br>嗜好品A  | 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         | バナナ               | グレープフルーツ        | パイナップル             | グレープフルーツ         |
|              | 1 漬け物              | 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               | 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）      |
|              | 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               | わかめご飯             | 赤カブ青菜ご飯         | わかめご飯              | ゆかりごはん           |
|              | 3 ポークカレー           | そばろ丼              | 焼きスパ            | ハヤシライス             | キムチうどん           |
| 汁 物<br>おかず   | 1 すまし汁             | 味噌汁（玉ねぎ、人参）       | コーンスープ          | 中華スープ              | 卵スープ             |
|              | 1 さわら生姜煮           | イカカツ              | さば朝鮮焼き          | いわしフライ             | たら照り焼き           |
|              | 2 チキンカツ            | 鶏肉ケチャップ煮          | とんかつ            | 鶏肉グリル              | 豚肉焼肉風            |
|              | 3 大豆煮物             | れんこん煮物            | 豆腐のアジアン風        | 大根と人参の煮物           | フライドポテト          |
|              | 4 フライドポテト          | なす煮びたし            | こふき芋            | 白菜おひたし             | チンゲン菜ソテー         |
|              | 5 もやしおひたし          | バンサンスー            | インゲンと人参の和え物     | オクラキムチ和え           | ブロッコリーにんにく醤油     |
|              | 6 パンプキンのサラダ        | スナッPEndウサラダ       | だいこんサラダ         | 水菜と人参のサラダ          | 若布と玉ねぎのサラダ       |
| デザート<br>嗜好品A | 7 生野菜              | 生野菜               | 生野菜             | 生野菜                | 生野菜              |
|              | 1 杏仁豆腐             | パイナップル            | 杏仁豆腐            | バナナ                | パイナップル           |
|              | 1 漬け物              | 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               | 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）      |
|              | 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