

## 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		N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5
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
汁 物	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
おかず	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、白菜）	味噌汁（わかめ、玉ねぎ）	味噌汁（わかめ、豆腐）
果 物	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
嗜好品A	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	ひじき煮物	がんも煮物	きんぴらごぼう	切り干し大根煮
飲 物	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
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
飲 物	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
昼食	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
主 食	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）
汁 物	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
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	さわら塩麹焼き	さば塩焼き
果 物	2	肉入りコロッケ	キャベツメンチカツ	ステックハンバーグ	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
嗜好品A	4	小松菜と油揚煮浸し	かぼちゃ煮物	中華風野菜炒め	きのことビーマンのオイスターソース炒め	パンネナポリタン
	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
飲 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	あつさりれんこん	ビーンズサラダ
	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
果 物	1	グレープフルーツ	バナナ	グレープフルーツ	パイン	グレープフルーツ
	1	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
嗜好品A	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）
	夕食	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5
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
汁 物	3	ポークカレー	そぼろ丼	焼きスパ	ハヤシライス	キムチうどん
	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
おかず	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
デザート	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	チングン菜ソテー
嗜好品A	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	スナップエンドウサラダ	だいコーンサラダ	水菜と人参のサラダ	若布と玉ねぎのサラダ
飲 物	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	杏仁豆腐	パイン	杏仁豆腐	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
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