

バイキングメニュー表

2021年2月

国立三瓶青少年交流の家

2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	5・10・15・20・25		
	No1	No2	No3	No4	No5		
朝食	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		
主食	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		
	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		
嗜好品B	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		
	1	味噌汁 (油揚げ、玉ねぎ)	味噌汁 (大根、人参)	味噌汁 (油揚げ、もやし)	味噌汁 (わかめ、玉ねぎ)	味噌汁 (わかめ、豆腐)	
汁物	1	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さわら)	焼き魚 (たら)	
	2	プレーンオムレツ	白菜ときのこの卵とじ	ハムとチンゲン菜のソテー	プレーンオムレツ	キャベツとビーンズの卵とじ	
	3	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	シルバーサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	
	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	
果物	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	1	みかん	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	
	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	
飲物	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	たぬきうどん	石見銀山カレー	畑の肉丼	マーボー丼	にゅう麺	
	2	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
汁物	1	オニオンスープ	わかめスープ	すまし汁	スープシチュー	中華スープ (もやし、小松菜)	
	1	さわら生姜煮	イカカツ	たら照り焼き	白身フライ	さば塩焼き	
	2	鶏天	スティックハンバーグ	キャベツメンチカツ	ミートボールケチャップ煮	豚肉焼肉風味	
	3	根菜煮物	中華風野菜炒め	大根煮物	なす煮びたし	フライドポテト	
	4	豆腐のアジアン風煮	ペンネナポリタン	きのこピーマンのオイスターソース炒め	小松菜コーンソテー	こんにやくピリ辛炒め	
	5	ブロッコリーのにんにく醤油	かぶの甘酢和え	もやしおひたし	かぶときゅうりのキムチ和え	白菜おひたし	
	6	大根と水菜のサラダ	カリフラワーゴマドレサラダ	玉ねぎと若布サラダ	ビーンズサラダ	れんこんあつさり和え	
果物	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	1	パイナップル	バナナ	グレープフルーツ	リンゴ	みかん	
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	
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	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	ゆかりごはん	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯
汁物	3	そばろ丼	野菜ラーメン	ハヤシライス	焼きスパ	ポークカレー	
	1	コーンスープ	白菜スープ	野菜スープ	卵スープ	すまし汁	
	1	たら塩麹焼き	いわしフライ	さば朝鮮焼き	アジフライ	赤魚照り焼き	
	2	肉入りコロッケ	鶏肉ケチャップ煮	とんかつ	鶏肉グリル	チキンカツ	
	3	蒸ししゅうまい	フライドポテト	こんにやくときぬさやの甘辛炒め	里芋煮物	かぼちや煮物	
	4	もやしナムル	大豆煮物	炒り豆腐	もやしときゅうりの酢の物	きのこときぬさやの味噌炒め	
	5	小松菜辛し和え	パンサンサー	白菜ナムル	インゲン和え物	オクラキムチ和え	
デザート	6	スナックエンドウサラダ	ごぼうサラダ	水菜と人参のサラダ	ポテトサラダ	カリフラワーイタリアンドレッシング	
	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	リンゴ	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