

バイキングメニュー表

2021年3月

国立三瓶青少年交流の家

| 3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 | |
| 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(わかめ、玉ねぎ) | 味噌汁(わかめ、豆腐) | 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) | |
| おかず | 1 焼き魚(さわら) | 焼き魚(たら) | 焼き魚(ししゃも) | 焼き魚(さば) | 焼き魚(ししゃも) | |
| | 2 プレーンオムレツ | キャベツとビーンズの卵とじ | 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 | |
| | 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 レンコンきんぴら風 | 切り干し大根煮 | きんぴらごぼう | ひじき煮物 | がんも煮物 | |
| | 5 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 | みかん | 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 | |
| 飲物 | 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 | にゅう麺 | たぬきうどん | 石見銀山カレー | 畑の肉丼 | |
| | 2 ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | |
| 汁物 | 1 スープシチュー | 中華スープ(もやし、小松菜) | オニオンスープ | わかめスープ | すまし汁 | |
| | 1 白身フライ | さば塩焼き | さわら生姜煮 | イカカツ | たら照り焼き | |
| | 2 ミートボールケチャップ煮 | 豚肉焼肉風味 | 鶏天 | スティックハンバーグ | キャベツメンチカツ | |
| おかず | 3 なす煮びたし | フライドポテト | 根菜煮物 | 中華風野菜炒め | 大根煮物 | |
| | 4 小松菜コーンソテー | こんにゃくピリ辛炒め | 豆腐のアジアン風煮 | ペンネナポリタン | きのこビーマンのオイスターソース炒め | |
| | 5 かぶときゅうりのキムチ和え | 白菜おひたし | 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 | |
| 果物 | 6 ビーンズサラダ | れんこんあっさり和え | 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 | |
| | 7 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | |
| | 1 リンゴ | みかん | パイナップル | バナナ | グレープフルーツ | |
| 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 わかめご飯 | | 赤カブ青菜ご飯 | 菜飯 | わかめご飯 | ゆかりごはん | |
| 汁物 | 3 焼きスパ | ポークカレー | そばろ丼 | 野菜ラーメン | ハヤシライス | |
| | 1 卵スープ | すまし汁 | コーンスープ | 白菜スープ | 野菜スープ | |
| | 1 アジフライ | 赤魚照り焼き | たら塩麹焼き | いわしフライ | さば朝鮮焼き | |
| おかず | 2 鶏肉グリル | チキンカツ | 肉入りコロッケ | 鶏肉ケチャップ煮 | とんかつ | |
| | 3 里芋煮物 | かぼちゃ煮物 | 蒸ししゅうまい | フライドポテト | こんにゃくときぬさやの甘辛炒め | |
| | 4 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 | もやしナムル | 大豆煮物 | 炒り豆腐 | |
| デザート | 5 インゲン和え物 | オクラキムチ和え | 小松菜辛し和え | バンサンスー | 白菜ナムル | |
| | 6 ポテトサラダ | カリフラワーイタリアンドレッシング | 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 | |
| | 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 | グレープフルーツ | 杏仁豆腐 | リンゴ | パイナップル | |
| | 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