

バイキングメニュー表

2021年4月

国立三瓶青少年交流の家

4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	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	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)		
	1	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さわら)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (たら)	焼き魚 (さば)		
	2	プレーンオムレツ	小松菜とビーンズの卵とじ	春玉ねぎとスナップエンドウのソテー	プレーンオムレツ	チンゲン菜の卵とじ		
	3	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	シルバーサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ		
おかず	4	きんぴらごぼう	ひじき煮物	切り干し大根煮	レンコンきんぴら風	がんも煮物		
	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜		
	果物	1	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	
		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	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・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	畑の肉井	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	キャベツスープ	中華スープ (もやし、わかめ)		
	1	さわら塩焼	白身魚フライ	たら照り焼き	いわしフライ	さわら生姜煮		
	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	豚肉とにんにくの芽炒め		
	3	大根煮物	春キャベツのチリソース炒め	なす煮びたし	菜の花とソイミートチリソース炒め	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	たけのこビーマンのオイスターソース炒め	大豆煮物	こんにやく甘辛炒め		
	5	菜の花和え物	オクラお浸し	もやしおひたし	大根ときゅうりのキムチ和え	春玉ねぎの甘酢和え		
	6	さっぱりれんこん	玉ねぎサラダ	ビーンズサラダ	インゲンゴマドレサラダ	ブロッコリーサラダ		
果物	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜		
	嗜好品A	1	パイナップル	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	バナナ	
		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	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・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		
3		そばろ丼	醤油ラーメン	ハヤシライス	焼きスパゲティ	ポークカレー		
汁物	1	コーンスープ	野菜スープ	味噌汁	スープシチュー	卵スープ		
	1	たら塩麹焼き	赤魚塩焼	さば朝鮮焼き	イカカツ	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	中華風野菜炒め	フライドポテト	かぼちゃ煮物	里芋煮物	たけのこ煮物		
	4	もやしのお浸し	菜の花コーンソテー	炒り豆腐	もやしナムル	なすの味噌炒め		
	5	バンサンスー	インゲン和え物	キャベツナムル	小松菜和え	オクラキムチ和え		
	6	スナップエンドウサラダ	きゅうりと人参のサラダ	カリフラワーイタリアンサラダ	ごぼうサラダ	だいこんサラダ		
デザート	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	パイナップル	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		
2		コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー		
飲物	3	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・麦茶 (温・冷)	煎茶・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

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