

バイキングメニュー表

2021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	
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	1 味噌汁 (油揚げ、白菜)	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 (わかめ、玉ねぎ)	
	1 焼き魚 (さわら)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (たら)	
	2 ハムと野菜のソテー	小松菜ときのこの卵とじ	プレーンオムレツ	小松菜とピーンズの卵とじ	プレーンオムレツ	
果物	1 グレープフルーツ	バナナ	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	
	2 ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	
嗜好品A	1 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	
飲物	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 にゅう麺	石見銀山カレー	マーボー丼	卵うどん	野菜ラーメン	
	2 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
汁物	1 野菜スープ	わかめスープ	スープシチュー	白菜スープ	味噌汁	
	1 白身魚フライ	さば塩焼き	赤魚照り焼き	たら塩焼き	さわら塩麴焼き	
	2 スティックハンバーグ	鶏天	肉入りコロッケ	キャベツメンチカツ	ミートボールケチャップ煮	
おかず	3 里芋煮物	炒り豆腐	なす味噌炒め	こんにやく甘辛炒め	フライドポテト	
	4 中華風野菜炒め	ペンネナポリタン	小松菜と油揚げ煮浸し	かぼちゃ煮物	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	オクラと玉ねぎのお浸し	白菜ナムル	かぶの酢の物	もやしナムル	
果物	6 ごぼうサラダ	ピーンズサラダ	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	あっさりれんこん	
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	1 パイン	グレープフルーツ	グレープフルーツ	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		ゆかりごはん	菜飯	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	
汁物	3 焼きスパ	たぬきうどん	ポークカレー	そばろ丼	ハヤシライス	
	1 コーンスープ	卵スープ	すまし汁	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	中華スープ	
	1 さば朝鮮焼き	たら照り焼き	さわら生姜煮	イカカツ	いわしフライ	
おかず	2 とんかつ	豚肉焼肉風	チキンカツ	鶏肉ケチャップ煮	鶏肉グリル	
	3 豆腐のアジアン風	フライドポテト	大豆煮物	れんこん煮物	大根と人参の煮物	
	4 こふき芋	チンゲン菜ソテー	フライドポテト	なす煮びたし	白菜おひたし	
デザート	5 インゲンと人参の和え物	ブロッコリーにんにく醤油	もやしおひたし	バンサンスー	オクラキムチ和え	
	6 だいコーンサラダ	スナップエンドウサラダ	パンプキンのサラダ	インゲンサラダ	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	パイン	杏仁豆腐	パイン	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	
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鳥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