

バイキングメニュー表

2021年11月

国立三瓶青少年交流の家

11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 おかず	1	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)	味噌汁 (油揚げ、白菜)
	1	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (たら)	焼き魚 (さわら)
	2	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	ハムと野菜のソテー
	3	シルバーサラダ	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
	4	切り干し大根煮	レンコンきんぴら風	ひじき煮物	きんぴらごぼう	がんも煮物
果物 嗜好品A	5	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	バナナ	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	グレープフルーツ
	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
	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	石見銀山カレー	マーボー丼	卵うどん	野菜ラーメン	にゅう麺
	2	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物 おかず	1	わかめスープ	スープシチュー	白菜スープ	味噌汁	野菜スープ
	1	さば塩焼き	赤魚照り焼き	たら塩焼き	さわら塩麴焼き	白身魚フライ
	2	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	スティックハンバーグ
	3	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	里芋煮物
	4	ペンネナポリタン	小松菜と油揚げ煮し	かぼちゃ煮物	きのこビーマンのオイスターソース炒め	中華風野菜炒め
	5	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	かぶときゅうりのキムチ和え
	6	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	ごぼうサラダ
果物 嗜好品A	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	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	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)
夕食		No1	No2	No3	No4	No5
主食	1	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	2	ゆかりごはん	菜飯	わかめごはん	赤カブ青菜ごはん	わかめごはん
	3	ためぎうどん	ポークカレー	そばろ丼	ハヤシライス	焼きスパ
汁物 おかず	1	卵スープ	すまし汁	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	中華スープ	コーンスープ
	1	たら照り焼き	さわら生姜煮	イカカツ	いわしフライ	さば朝鮮焼き
	2	豚肉焼肉風	チキンカツ	鶏肉ケチャップ煮	鶏肉グリル	とんかつ
	3	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	豆腐のアジアン風
	4	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	こぶき芋
	5	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	インゲンと人参の和え物
	6	スナックエンドウサラダ	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	だいこんサラダ
デザート 嗜好品A	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	パイナップル	杏仁豆腐	パイナップル	バナナ	杏仁豆腐
	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