

バイキングメニュー表

2021年12月

国立三瓶青少年交流の家

12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
	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
5 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
果物 嗜好品A	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
	3 漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
飲物	1 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	こんにゃく甘辛炒め	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 ビーンズサラダ	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
7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
果物 嗜好品A 飲物	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
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 たぬきうどん	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	パンサンサー	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
7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
デザート 嗜好品A 飲物	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
	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