

メニュー表

2022年5月

国立三瓶青少年交流の家

5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 (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)	
おかず	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	
	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	
果物	5 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	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 さば塩焼	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 あっさりれんこん	玉ねぎサラダ	ビーンズサラダ	インゲン中華ドレサラダ	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	
	1 パイン	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	バナナ	
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 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 そぼろ丼		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	イカ天	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 バンサンズー	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	
	1 杏仁豆腐	パイン	パイン	杏仁豆腐	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 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