

# メニュー表

2022年6月

国立三瓶青少年交流の家

6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
	2	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
	4	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
	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
	3	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 (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 (さわら)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (たら)	焼き魚 (さば)
	2	小松菜とピーンズの卵とじ	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	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	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
	1	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
	1	納豆	納豆	納豆	納豆
嗜好品A	2	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
	4	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
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
	3	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)
	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)
昼食	No1	No2	No3	No4	No5
主食	1	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
汁物	1	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	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	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	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
おかず	4	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	こんにゃく甘辛炒め
	5	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	玉ねぎサラダ	ピーンズサラダ	インゲン中華ドレサラダ	ブロッコリーサラダ
	7	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	バナナ
	1	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
嗜好品A	2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
	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)
	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)
夕食	No1	No2	No3	No4	No5
主食	1	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	2	わかめご飯	ゆかりごはん	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯
	3	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	野菜スープ	味噌汁	スープシチュー	卵スープ
	1	赤魚塩焼	さば朝鮮焼き	イカ天	赤魚照り焼き
	2	鶏肉ケチャップ煮	とんかつ	鶏肉グリル	チキンカツ
	3	フライドポテト	かぼちゃ煮物	里芋煮物	たけのこ煮物
おかず	4	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	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	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	だいコーンサラダ
	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	1	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
	1	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース
嗜好品A	2	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー
	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)
	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)

     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