

メニュー表

2022年8月

国立三瓶青少年交流の家

8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、玉ねぎ)	味噌汁 (もやし、人参)	味噌汁 (油揚げ、キャベツ)	味噌汁 (わかめ、玉ねぎ)	味噌汁 (わかめ、豆腐)
	1 焼き魚 (たら)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (あじ)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (ししゃも)
	2 プレーンオムレツ	ハムと野菜のソテー	チンゲン菜とビーンズの卵とじ	プレーンオムレツ	キャベツときのこの卵とじ
おかず	3 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	シルバーサラダ
	4 きんぴらごぼう	ひじき煮物	がんも煮物	レンコンきんぴら風	切り干し大根煮
	5 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
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
嗜好品A	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 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 たぬきうどん	マーボー丼	石見銀山カレー	冷やしたぬきソーメン	ハヤシライス
	2 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	1 中華スープ	野菜スープ	わかめスープ	味噌汁	白菜スープ
	1 赤魚塩麴焼き	アジフライ	さば塩焼き	アジ塩焼	白身魚フライ
	2 鶏天	スティックハンバーグ	チキンカツ	肉入りコロケ	ミートボールケチャップ煮
おかず	3 なす味噌炒め	フライドポテト	炒り豆腐	大豆煮物	フライドポテト
	4 小松菜と油揚げ煮	かぼちゃ煮物	ペンネチリソース	ゴーヤとこんにゃくの甘辛炒め	スナックエンドウと竹の子ソテー
	5 白菜ナムル	オクラお浸し	大根ときゅうりのキムチ和え	もやしナムル	大根とピーマンの酢の物
果物	6 春雨サラダ	カリフラワーイタリアンドレッシング	ごぼうサラダ	きゅうりとコーンサラダ	カリフラワー中華ドレサラダ
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1 バナナ	パイナップル	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)
	1 ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	2 菜飯	ゆかりごはん	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	わかめご飯
	3 ポークカレー	にゅう麺	そばろ丼	焼きスパ	野菜ラーメン
汁物	1 すまし汁	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	卵スープ	コーンスープ	オニオンスープ
	1 あじ生姜煮	たら照り焼き	赤魚照り焼き	イカ天	さば朝鮮焼き
	2 キャベツメンチカツ	鶏肉ケチャップ煮	回鍋肉	鶏肉グリル	とんかつ
おかず	3 チリコンカン	れんこん煮物	フライドポテト	大根と人参の煮物	里芋煮物
	4 こんにゃく煮物	中華風野菜炒め	なす煮浸し	ブロッコリーのんにく醤油	豆腐のアジアン風煮
	5 あっさり大根	もやしおひたし	パンサンサー	インゲン和え物	オクラキムチ和え
デザート	6 ゴーヤとパンプキンのサラダ	だいコーンサラダ	スナックエンドウサラダ	ビーンズサラダ	玉ねぎサラダ
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1 杏仁豆腐	グレープフルーツ	パイナップル	杏仁豆腐	パイナップル
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)

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