

メニュー表

2022年9月

国立三瓶青少年交流の家

9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 おかず	1	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 (ししゃも)	焼き魚 (あじ)	焼き魚 (さば)	焼き魚 (ししゃも)
	2	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
	3	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	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
果物 嗜好品A	5	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
	1	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
飲物	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
	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	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	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
汁物 おかず	1	野菜スープ	わかめスープ	味噌汁	白菜スープ
	1	アジフライ	さば塩焼き	アジ塩焼	白身魚フライ
	2	スティックハンバーグ	チキンカツ	肉入りコロッケ	ミートボールケチャップ煮
	3	フライドポテト	炒り豆腐	大豆煮物	フライドポテト
	4	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PEndウと竹の子ソテー
	5	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
	6	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
果物 嗜好品A	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	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
	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
飲物	2	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)
夕食	No1	No2	No3	No4	No5
主食	1	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	2	ゆかりごはん	わかめごはん	赤カブ青菜ごはん	わかめごはん
	3	にゅう麺	そばろ丼	焼きスパ	野菜ラーメン
汁物 おかず	1	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	たら照り焼き	赤魚照り焼き	イカ天	さば朝鮮焼き
	2	鶏肉ケチャップ煮	回鍋肉	鶏肉グリル	とんかつ
	3	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	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	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
	6	だいこんサラダ	スナッPEndウサラダ	ビーンズサラダ	玉ねぎサラダ
デザート 嗜好品A	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1	グレープフルーツ	パイナップル	杏仁豆腐	パイナップル
	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
飲物	2	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)

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