メニュー表

2022年11月　　国立三瓶青少年交流の家

11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	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	1	味噌汁（わかめ、豆腐）	味噌汁（油揚、白菜）	味噌汁（わかめ、玉ねぎ）	味噌汁（油揚げ、玉ねぎ）	味噌汁（大根、人参）
おかず	1	焼き魚(ししゃも)	焼き魚（さば）	焼き魚（あじ）	焼き魚（たら）	焼き魚(ほき)
	2	ハムと野菜ソテー	プレーンオムレツ	小松菜ときのこの卵とじ	プレーンオムレツ	小松菜とビーンズの卵とじ
	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	ひじき煮物	レンコンきんぴら風	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	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	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	マーボー丼	野菜ラーメン	にゅう麺	卵うどん	石見銀山カレー
	2	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	1	スープシチュー	味噌汁	白菜スープ	野菜スープ	わかめスープ
おかず	1	ホキ塩麹焼き	たら照り焼き	白身魚フライ	アジ塩麹焼き	さば塩焼き
	2	鶏天	ミートボールケチャップ煮	スティックハンバーグ	肉入りコロッケ	キャベツメンチカツ
	3	なす煮びたし	フライドポテト	炒り豆腐	里芋煮物	こんにゃく甘辛煮
	4	きのことピーマンのオイスターソース炒め	小松菜と油揚煮浸し	かぼちゃ煮物	中華風野菜炒め	ペンネチリソース
	5	インゲン和え物	かぶときゅうりのキムチ和え	もやしおひたし	白菜ナムル	かぶの酢の物
	6	ビーンズサラダ	あっさりれんこん	ごぼうサラダ	大根と水菜のサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ
	7	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	グレープフルーツ	パイン	バナナ
嗜好品A	1	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
飲　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	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	わかめご飯
	3	たぬきうどん	ポークカレー	そぼろ丼	ハヤシライス	焼きスパ
汁　物	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
おかず	1	アジフライ	ホキ生姜煮	イカ天	白身竜田揚げ	あじ朝鮮焼き
	2	豚肉焼肉風味	チキンカツ	鶏肉ケチャップ煮	鶏肉グリル	とんかつ
	3	れんこん煮物	チンゲン菜の白湯スープ煮	大根煮物	フライドポテト	豆腐のアジアン風
	4	フライドポテト	ブロッコリーにんにく醤油	なす味噌炒め	大豆煮物	こふき芋
	5	もやしのキムチ和え	白菜のおひたし	バンサンスー	オクラキムチ和え	オクラと玉ねぎのお浸し
	6	カリフラワー中華ドレッシング	だいコーンサラダ	インゲンサラダ	パンプキンのサラダ	水菜と人参のサラダ
	7	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	1	パイン	杏仁豆腐	パイン	バナナ	杏仁豆腐
嗜好品A	1	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
飲　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島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