

# メニュー表

2023年1月

国立三瓶青少年交流の家

1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
<b>朝食</b>	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5
<b>主食</b>	1 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	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
<b>嗜好品B</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
<b>汁物</b>	1 味噌汁 (わかめ、豆腐)	味噌汁 (油揚げ、玉ねぎ)	味噌汁 (わかめ、玉ねぎ)	味噌汁 (油揚げ、白菜)	味噌汁 (大根、人参)
<b>おかず</b>	1 焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (たら)	焼き魚 (あじ)	焼き魚 (ししゃも)	焼き魚 (ほき)
	2 ハムと野菜ソテー	ブレンオムレツ	キャベツときのこの卵とじ	ブレンオムレツ	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
<b>果物</b>	1 バナナ	グレープフルーツ	バナナ	みかん	グレープフルーツ
<b>嗜好品A</b>	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
<b>飲物</b>	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)
<b>昼食</b>	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5
<b>主食</b>	1 たぬきうどん	ハヤシライス	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
<b>汁物</b>	1 スープシチュー	白菜スープ	野菜スープ	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	わかめスープ
<b>おかず</b>	1 イカ天	ほき塩麹焼き	たら塩焼き	ほき照り焼き	さば塩焼き
	2 ミートボールケチャップ煮	肉入りコロッケ	スティックハンバーグ	鶏天	キャベツメンチカツ
	3 フライドポテト	こんにゃくの甘辛煮	フライドポテト	炒り豆腐	こぶき芋
	4 大根の煮物	キャベツとピーマンの味噌炒め	なすの煮びたし	ブロッコリーにんにく醤油	チンゲン菜スープ煮
	5 オクラと玉ねぎのお浸し	小松菜ともやしのナムル	かぶときゅうりのキムチ和え	もやしのお浸し	バンサンスー
	6 レンコンと水菜のサラダ	ビーンズサラダ	カリフラワー中華ドレッシング	パンプキンサラダ	ごぼうサラダ
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
<b>果物</b>	1 グレープフルーツ	みかん	パイナップル	リンゴ	バナナ
<b>嗜好品A</b>	1 漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
<b>飲物</b>	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)
<b>夕食</b>	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5
<b>主食</b>	1 ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	2 わかめご飯	菜飯	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	ゆかりごはん
	3 中華丼	焼きスパ	ポークカレー	そばろ丼	野菜ラーメン
<b>汁物</b>	1 卵スープ	中華スープ	すまし汁	コーンスープ	味噌汁 (油揚げ、人参)
<b>おかず</b>	1 あじ朝鮮焼き	アジフライ	さばの生姜煮	たらの塩麹焼き	白身フライ
	2 とんかつ	鶏肉ケチャップ煮	チキンカツ	豚肉焼肉風味	鶏肉グリル
	3 小松菜と油揚げの煮びたし	根菜の煮物	里芋煮物	フライドポテト	かぼちゃ煮物
	4 大豆煮物	アジア豆腐	中華風野菜炒め	ペンネナポリタン	なすのチリソース
	5 カリフラワーサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	白菜のお浸し	オクラのキムチ和え	だいこんサラダ
	6 いんげん和え物	かぶの酢の物	大根と水菜のサラダ	あっさりレンコン	白菜ナムル
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
<b>デザート</b>	1 リンゴ	パイナップル	グレープフルーツ	バナナ	パイナップル
<b>嗜好品A</b>	1 漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
<b>飲物</b>	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