

メニュー表

2023年2月

国立三瓶青少年交流の家

2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	5・10・15・20・25	
朝食	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5	
主食	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	
	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
嗜好品B	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 (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)	味噌汁 (わかめ、豆腐)
	おかず	1 焼き魚 (たら)	焼き魚 (あじ)	焼き魚 (ししやも)	焼き魚 (ほき)	焼き魚 (ししやも)
汁物	2 プレーンオムレツ	キャベツときのこの卵とじ	プレーンオムレツ	小松菜とビーンズの卵とじ	ハムと野菜ソテー	
	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 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	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	みかん	グレープフルーツ	バナナ	
	嗜好品A	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	ふりかけ	
	3 漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	
飲物	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	
	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	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5	
主食	1 ハヤシライス	にゅう麺	卵うどん	石見銀山カレー	たぬきうどん	
	2 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
汁物	1 白菜スープ	野菜スープ	味噌汁 (玉ねぎ、人参)	わかめスープ	スープシチュー	
	1 ほき塩麹焼き	たら塩焼き	ほき照り焼き	さば塩焼き	イカ天	
	2 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	ミートボールケチャップ煮	
	3 こんにゃくの甘辛煮	フライドポテト	炒り豆腐	こふき芋	フライドポテト	
	4 キャベツとビーマンの味噌炒め	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	大根の煮物	
	5 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	オクラと玉ねぎのお浸し	
	6 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	レンコンと水菜のサラダ	
7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜		
果物	1 みかん	パイナップル	リンゴ	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	
	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	N o 1	N o 2	N o 3	N o 4	N o 5	
主食	1 ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	2 菜飯	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯	ゆかりごはん	わかめご飯	
	3 焼きスパ	ポークカレー	そばろ井	野菜ラーメン	中華丼	
汁物	1 中華スープ	すまし汁	コーンスープ	味噌汁 (油揚げ、人参)	卵スープ	
	1 アジフライ	さばの生姜煮	たらの塩麹焼き	白身フライ	あじ朝鮮焼き	
	2 鶏肉ケチャップ煮	チキンカツ	豚肉焼肉風味	鶏肉グリル	とんかつ	
	3 根菜の煮物	里芋煮物	フライドポテト	かぼちゃ煮物	小松菜と油揚げの煮びたし	
	4 アジアン豆腐	中華風野菜炒め	ペンネナポリタン	なすのチリソース	大豆煮物	
	5 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	カリフラワーサラダ	
	6 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	いんげん和え物	
7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜		
デザート	1 パイナップル	グレープフルーツ	バナナ	パイナップル	リンゴ	
	嗜好品A	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	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;
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