

メニュー表

2023年3月

国立三瓶青少年交流の家

3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	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
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	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
	1 味噌汁 (大根、人参)	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)
おかず	1 焼き魚(ほき)	焼き魚(ししやも)	焼き魚(たら)	焼き魚(あじ)	焼き魚(ししやも)
	2 小松菜とビーンズの卵とじ	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
	3 マカロニサラダ	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
	4 がんも煮物	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
	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	グレープフルーツ	バナナ	みかん
	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
	1 ジュース	ジュース	ジュース	ジュース	ジュース
飲物	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)
	1 石見銀山カレー	たぬきうどん	ハヤシライス	にゅう麺	卵うどん
2 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
汁物	1 わかめスープ	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)
	1 さば塩焼き	イカ天	ほき塩麹焼き	たら塩焼き	ほき照り焼き
	2 キャベツメンチカツ	ミートボールケチャップ煮	肉入りコロケ	スティックハンバーグ	鶏天
	3 こふき芋	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
	4 チンゲン菜スープ煮	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
	5 バンサンスー	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
	6 ごぼうサラダ	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
7 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	みかん	パイナップル	リンゴ
	1 漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
嗜好品A	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
汁物	2 ゆかりごはん	わかめご飯	菜飯	わかめご飯	赤カブ青菜ご飯
	3 野菜ラーメン	中華丼	焼きスパ	ポークカレー	そぼろ丼
	1 味噌汁 (油揚げ、人参)	卵スープ	中華スープ	すまし汁	コーンスープ
	1 白身フライ	あじ朝鮮焼き	アジフライ	さばの生姜煮	たらの塩麹焼き
	2 鶏肉グリル	とんかつ	鶏肉ケチャップ煮	チキンカツ	豚肉焼肉風味
	3 かぼちゃ煮物	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
	4 なすのチリソース	大豆煮物	アジア豆腐	中華風野菜炒め	ペンネナポリタン
5 だいこんサラダ	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	
おかず	6 白菜ナムル	いんげん和え物	かぶの酢の物	大根と水菜のサラダ	あつさりレンコン
	7 生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	1 パイナップル	リンゴ	パイナップル	グレープフルーツ	バナナ
	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
	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)
デザート					
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
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