

# 国立三瓶青少年交流の家 7・8・9月 食堂メニュー



	NO.1	NO.2	NO.3
三瓶	7月 (2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)	7月 (3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)	7月 (1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日)
	8月 (1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日)	8月 (2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)	8月 (3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)
	9月 (3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)	9月 (1・4・7・10・13・16・19・22・25・28日)	9月 (2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)

## 朝食

おかず	大根の玉ねぎあん	ひき肉入り野菜炒め	ツナと野菜の炒め
おかず	ポイルウィンナー	オムレツ	ミートボール
おかず	きんぴら	切干大根	卵の花
おかず	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ
汁物	わかめの味噌汁	玉葱の味噌汁	ほうれん草の味噌汁
デザート	★ヨーグルト (アロエ)	★ヨーグルト (アロエ)	★ヨーグルト (アロエ)
共通	コールスロー ・ ごはん ・ つぼ漬け ・ ゆかり ・ 食パン ・ いちごジャム ・ ドリンクサーバー ・ 牛乳 ・ コーヒー		

## 昼食

主食	カレーライス	ハヤシライス	五目野菜あんかけご飯
麺類	和風ツナビーフン	野菜とビーフンの中華炒め	ナポリタンビーフン
おかず	イワシ青のりフライ	アジフライ	メンチカツ
おかず	切干大根のソース炒め	塩肉じゃが	かぼちゃの煮物
おかず	花野菜キャロットソースサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	海藻ミックス
デザート	★ゼリー (ぶどう&りんご)	★ゼリー (ぶどう&りんご)	★ゼリー (ぶどう&りんご)
共通	コールスロー ・ ごはん ・ つぼ漬け ・ ゆかり ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー		

## 夕食

麺類	★塩だしうどん	★味噌ラーメン	★醤油ラーメン
おかず	デミカツ	揚げギョウザ	白身魚フライ
おかず	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)
おかず	油揚げと野菜炒め	和風マーボー茄子	野菜の肉味噌炒め
おかず	もやしの香味和え	豆のキャロットソースサラダ	青菜のお浸し
デザート	★ミニたい焼き	★クレープ (チョコ)	★クレープ (イチゴ)
共通	コールスロー ・ ミックスベジタブル ・ ごはん ・ つぼ漬け ・ ゆかり ・ ドリンクサーバー ・ コーヒー		

島根県のご当地グルメ  
「かつライス」にアレンジして  
食べてみてください

\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

\*ご利用日の食堂の利用者数が規定数に満たない場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。

\*★印のついたメニューはお1人様1個、1杯が上限となっておりますのでご了承ください