

# 1・2・3月 食堂メニュー



国立乗鞍青少年交流の家



乗鞍	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
	1月(10・16・22・28日)	1月(5・11・17・23・29日)	1月(6・12・18・24・30日)	1月(7・13・19・25・31日)	1月(8・14・20・26日)	1月(9・15・21・27日)
	2月(3・9・15・21・27日)	2月(4・10・16・22・28日)	2月(5・11・17・23日)	2月(6・12・18・24日)	2月(1・7・13・19・25日)	2月(2・8・14・20・26日)
	3月(5・11・17・23・29日)	3月(6・12・18・24・30日)	3月(1・7・13・19・25・31日)	3月(2・8・14・20・26日)	3月(3・9・15・21・27日)	3月(4・10・16・22・28日)
朝食						
おかず	★ミートボール	★ボイルウィンナー	★焼売	★ミートボール	★ボイルウィンナー	★焼売
おかず	★オムレツ	スクランブルエッグ	★オムレツ	スクランブルエッグ	★オムレツ	スクランブルエッグ
おかず	ひじき煮	卵の花	切干大根	ひじき煮	卵の花	切干大根
おかず	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	スパゲティサラダ	マカロニサラダ
汁物	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁
フルーツ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ	グレープフルーツ	オレンジ
共通	ごはん ・ 小梅 ・ たくあん ・ キャベツの千切り(せんぎり)サラダ ・ サラダトッピング(海藻ミックス) ・ 食パン ・ ドッグパン ・ ジャム ・ ドリンク ・ 牛乳 ・ コーヒー					
昼食						
主食	カレー	ハヤシライス	豆乳シチュー	カレー	ハヤシライス	豆乳シチュー
おかず	★メンチカツ	★揚げギョウザ	★チキンカツ	★メンチカツ	★揚げギョウザ	★チキンカツ
おかず	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	大根と牛すじの煮物	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	大根と牛すじの煮物
おかず	★さつま揚げ煮	かぼちゃの煮物	★さつま揚げ煮	かぼちゃの煮物	★さつま揚げ煮	かぼちゃの煮物
おかず	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	ポテトサラダ
汁物	白菜の味噌汁	わかめの味噌汁	白菜の味噌汁	わかめの味噌汁	白菜の味噌汁	わかめの味噌汁
デザート	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ
共通	ごはん ・ 福神漬 ・ さくら漬 ・ キャベツの千切り(せんぎり)サラダ ・ サラダトッピング(枝豆・ブロッコリーまたはカリフラワー) ・ ドリンク					
夕食						
主食	菜めし	ゆかりご飯	わかめご飯	菜めし	ゆかりご飯	わかめご飯
麺類	ソース焼きうどん	塩焼きそば	きのこパスタ	ソース焼きうどん	塩焼きそば	きのこパスタ
おかず	回鍋肉	★甘酢肉団子	★照焼きハンバーグ	回鍋肉	★甘酢肉団子	★照焼きハンバーグ
おかず	★ハムカツ	★一口とんかつ	★白身魚フライ	★ハムカツ	★一口とんかつ	★白身魚フライ
おかず	塩肉じゃが	キャベツのパペロンソテー	こんにゃくの甘辛炒め	塩肉じゃが	キャベツのパペロンソテー	こんにゃくの甘辛炒め
おかず	豆のイタリアンサラダ	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	豆のキャロットソースサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	ごぼうのキャロットソースサラダ
汁物	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁
デザート	ヨーグルト	パイン&みかん缶	ヨーグルト	パイン&みかん缶	ヨーグルト	パイン&みかん缶
共通	ごはん ・ 納豆 <div>地域メニュー</div> 赤かぶ漬 ・ つぼ漬 ・ キャベツの千切り(せんぎり)サラダ ・ サラダトッピング(ブロッコリーまたはカリフラワー) ・ ドリンク					

\*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。

※★の付いているメニューは個数制限があります。