

10・11・12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	
	10月(1・7・13・19日)		10月(2・8・14日)		10月(3・9・15日)		10月(4・10・16日)		10月(5・11・17日)		10月(6・12・18日)	
	12月(24日)		12月(25日)		12月(20・26日)		12月(21・27日)		12月(22・28日)		12月(23日)	
朝食												
おかず	ミートボール★		ポイルウィンナー★		焼売★		ミートボール★		ポイルウィンナー★		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											
昼食												
主食	カレー		ハヤシライス		和風マーボー茄子		カレー		ハヤシライス		和風マーボー茄子	
おかず	メンチカツ★		サバカレーカツ★		チキンカツ★		メンチカツ★		サバカレーカツ★		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	野菜とチキンのトマト煮		甘酢肉団子★		照焼きハンバーグ★		野菜とチキンのトマト煮		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		キャベツのペペロンソテー		こんにゃくの甘辛炒め		塩肉じゃが		キャベツのペペロンソテー		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(ナタデココ)		パイン&みかん缶		ヨーグルト(ナタデココ)		パイン&みかん缶		ヨーグルト(ナタデココ)		パイン&みかん缶	
共通	ごはん ・ 納豆 地域メニュー 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。

★の付いているメニューは個数制限があります。

*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。