



国立岩手山青少年交流の家

メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
1月	(1・7・13・19・25・31)	(2・8・14・20・26)	(3・9・15・21・27)	(4・10・16・22・28)	(5・11・17・23・29)	(6・12・18・24・30)
朝食	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
	木の塩焼き	さつま揚げ煮	さばの塩焼き	木の塩焼き	さつま揚げ煮	さばの塩焼き
	蒸し焼売	ミートボール	ボイルワインナー	蒸し焼売	ミートボール	ボイルワインナー
	ひじき煮	切干大根	きんぴら	ひじき煮	切干大根	きんぴら
	ごぼうの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁
共通	ごはん	・ 食パン	・ 海苔佃煮	・ ゆかり	・ さくら漬け	・ 千切りキャベツ
	・ 納豆	・ ジャム	・ フリードリンク	・ 牛乳		
昼食	栗かぼちゃコロッケ	鶏肉の竜田揚げ	レンコン肉詰めフライ	栗かぼちゃコロッケ	鶏肉の竜田揚げ	レンコン肉詰めフライ
	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	キャベツのペペロンソテー	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	キャベツのペペロンソテー
	塩肉じゃが	かぼちゃの煮物	大根のそぼろあん	塩肉じゃが	かぼちゃの煮物	大根のそぼろあん
	青菜のお浸し	もやしの香味和え	青菜のお浸し	もやしの香味和え	青菜のお浸し	もやしの香味和え
	塩ラーメン	わかめうどん	味噌ラーメン	けんちんうどん（しょう油）	醤油ラーメン	たぬきうどん
	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶
共通	ごはん	・ 海苔佃煮	・ ゆかり	・ さくら漬け	・ 千切りキャベツ	・ フリードリンク
	・ 牛乳					
夕食	ナポリタンパスタ	チャプチエ	野菜とビーフンのカレー風味炒め	梅しそパスタ	味噌チャプチエ	野菜とビーフンの中華炒め
	いわし青のりフライ	一口とんかつ	ささみしそ巻きフライ	いわし青のりフライ	一口とんかつ	ささみしそ巻きフライ
	ジャーマンポテト	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮	ジャーマンポテト	こんにゃくの甘辛炒め	白菜のうま煮
	花野菜のイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ
	玉葱の味噌汁	大根の味噌汁	せんべい汁	玉葱の味噌汁	大根の味噌汁	せんべい汁
	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
	ゼリー（ぶどう&りんご）	チククレープ（イチゴ）	ヨーグルト（アロエ）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ミニたい焼き	ヨーグルト（アロエ）
共通	ごはん	・ 海苔佃煮	・ ゆかり	・ さくら漬け	・ 千切りキャベツ	・ フリードリンク
	・ 牛乳					

