

3 月食堂メニュー

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
3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	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	厚焼き玉子
	さばの塩焼き	ホキの塩焼き	さつま揚げ煮	さばの塩焼き	ホキの塩焼き	さつま揚げ煮
	スパゲティサラダ	さつま芋のレモン煮	チキンナゲット	スパゲティサラダ	さつま芋のレモン煮	チキンナゲット
	きんぴら	ひじき煮	切干大根	きんぴら	ひじき煮	切干大根
	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	ごぼうの味噌汁	ほうれん草の味噌汁
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	コーンフライ	栗かぼちゃコロッケ	鶏肉の竜田揚げ	白身魚フライ	栗かぼちゃコロッケ	鶏肉の竜田揚げ
	野菜とチキンのトマト煮	ツナと野菜の炒め	野菜とビーフンの中華炒め	野菜とチキンのトマト煮	ツナと野菜の炒め	野菜とビーフンの中華炒め
	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	塩肉じゃが	かぼちゃの煮物
	もやしの香味和え	青菜のお浸し	マカロニサラダ	青菜のお浸し	もやしの香味和え	マカロニサラダ
	たぬきうどん	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
	パイন&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	黒糖ゼリー
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	ソース焼きそば	ナポリタンパスタ	チャブチェ	ソース焼きそば	梅しそパスタ	味噌チャブチェ
	ささみそ巻きフライ	イワシ青のりフライ	フライドチキン	ささみそ巻きフライ	イワシ青のりフライ	フライドチキン
	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	ジャーマンポテト	こんにゃくの甘辛炒め
	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	花野菜のイタリアンサラダ	豆のイタリアンサラダ
	せんべい汁 	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
	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
	ヨーグルト（アロエ）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ブチクレープ（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
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					