

# 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
5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	オムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ
	白身魚の塩焼き	さつま揚げ煮	さばの塩焼き	白身魚の塩焼き	さつま揚げ煮	さばの塩焼き
	蒸し焼売	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売	ミートボール	ポイルウィンナー
	切干大根のソース炒め	ひじき煮	卵の花	切干大根のソース炒め	ひじき煮	卵の花
	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	コーンフライ	鶏肉の竜田揚げ	フライドチキン	コーンフライ	鶏肉の竜田揚げ	フライドチキン
	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	キャベツのパペロンソテー	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	キャベツのパペロンソテー
	筍と菜の花の煮物	さつま芋のレモン煮	大根のそぼろあん	筍と菜の花の煮物	さつま芋のレモン煮	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	塩だしうどん	醤油ラーメン	たぬきうどん
	抹茶ゼリー	パイナップル&みかん缶	抹茶ゼリー	パイナップル&みかん缶	抹茶ゼリー	パイナップル&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	塩焼きそば	チャプチェ	野菜とビーフンのカレー風味炒め	塩焼きそば	味噌チャプチェ	野菜とビーフンの中華炒め
	白身魚フライ	ささみしそ巻きフライ	鶏肉の黒酢あんかけ	白身魚フライ	ささみしそ巻きフライ	鶏肉の黒酢あんかけ
	ジャーマンポテトウィンナー入り	こんにゃくの甘辛炒め	もやしのそぼろ炒め	ジャーマンポテトウィンナー入り	こんにゃくの甘辛炒め	もやしのそぼろ炒め
	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
	いちごゼリー	ミニたい焼き	ヨーグルト(アロエ)	蒟蒻ぶどうゼリー	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					