

★ 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
7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
	白身魚フライ	さつま揚げ煮	さばの塩焼き	白身魚フライ	さつま揚げ煮	さばの塩焼き
	蒸し焼売	ミートボール トマトソース	ポイルウィンナー	蒸し焼売	ミートボール トマトソース	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	一口とんかつ	鶏肉の竜田揚げ	ピーマン肉詰めフライ	一口とんかつ	鶏肉の竜田揚げ	ピーマン肉詰めフライ
	ツナと野菜の炒め	豚入り野菜炒め	野菜ときのこのスチーム蒸し	ツナと野菜の炒め	豚入り野菜炒め	野菜ときのこのスチーム蒸し
	塩肉じゃが	さつま芋のレモン煮	大根のそぼろあん	塩肉じゃが	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	冷やしわかめうどん	味噌ラーメン	冷やし塩だしうどん	醤油ラーメン	冷やしたぬきうどん
	黒糖ゼリー	台湾レモンゼリー	黒糖ゼリー	台湾レモンゼリー	黒糖ゼリー	台湾レモンゼリー
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	ミートソースパスタ	チャプチェ	ナポリタン風やきそば	バジルパスタ	味噌チャプチェ	塩焼きそば
	フライドチキン	ささみしそ巻きフライ	鶏肉の黒酢あんかけ	フライドチキン	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	フライドポテト (ガーリック)	もやしのそぼろ炒め	ジャーマンポテト ウィンナー入り	フライドポテト (ガーリック)	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	プリン	蒟蒻ぶどうゼリー	プリン	蒟蒻オレンジゼリー	プリン
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					