

10・11・12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
10月	(5・11・17・23・29)	(6・12・18・24・30)	(1・7・13・19・25・31)	(2・8・14・20・26)	(3・9・15・21・27)	(4・10・16・22・28)
11月	(4・10・16・22・28)	(5・11・17・23・29)	(6・12・18・24・30)	(1・7・13・19・25)	(2・8・14・20・26)	(3・9・15・21・27)
12月	(4・10・16・22・28)	(5・11・17・23・29)	(6・12・18・24・30)	(1・7・13・19・25・31)	(2・8・14・20・26)	(3・9・15・21・27)
	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	チキンナゲット	コロッケ	白身魚フライ	チキンナゲット	コロッケ
	さつま芋のレモン煮	さつま揚げ煮	ツナと野菜の炒め	さつま芋のレモン煮	さつま揚げ煮	ツナと野菜の炒め
	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					
	チキンカツ	鶏の唐揚げ	れんこん肉詰めフライ	チキンカツ	鶏の唐揚げ	れんこん肉詰めフライ
	もやしのそぼろ炒め	野菜炒め	野菜ときのこのスチーム蒸し	野菜炒め	もやしのそぼろ炒め	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
	キャベツの香味和え	青菜のお浸し	キャベツの香味和え	青菜のお浸し	キャベツの香味和え	青菜のお浸し
	豆乳クリームパスタ	ナポリタンソースパスタ	豆乳クリームパスタ	ナポリタンソースパスタ	豆乳クリームパスタ	ナポリタンソースパスタ
	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 ・ スープ ・ 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					
	和風ツナパスタ	チャプチェ	ソース焼きそば	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	ささみそ巻きフライ	アジフライ	フライドチキン	ささみそ巻きフライ	アジフライ
	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（ガーリック）	野菜とチキンのトマト煮	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（ガーリック）	野菜とチキンのトマト煮
	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
	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					