


グリルのと
青少年の家 食堂メニュー
2019年 11月


分類	NO. 1			NO. 2			NO. 3			NO. 4			NO. 5			NO. 6		
	1日(金) 13日(水) 25日(月)	7日(木) 19日(火)	主な材料	2日(土) 14日(木) 26日(火)	8日(金) 20日(水)	主な材料	3日(日) 15日(金) 27日(水)	9日(土) 21日(木)	主な材料	4日(月) 16日(土) 28日(木)	10日(日) 22日(金)	主な材料	5日(火) 17日(日) 29日(金)	11日(月) 23日(土)	主な材料	6日(水) 18日(月) 30日(土)	12日(火) 24日(日)	主な材料
朝食	主食1	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	
	主食2	ロールパン	小麦粉	レーズンパン	小麦粉・レーズン	黒糖パン	小麦粉・黒糖	ロールパン	小麦粉	レーズンパン	小麦粉・レーズン	黒糖パン	小麦粉・黒糖					
	主食3	おかゆ	米	中華がゆ	米・木耳・ニラ・人参・玉ねぎ	リゾット	米・人参・玉ねぎ	おかゆ	米	中華がゆ	米・玉子・人参・木耳・ニラ	トマトリゾット	米・トマト・玉ねぎ					
	汁物1	小松菜の味噌汁	小松菜	麩の味噌汁	麩・ねぎ	油揚げの味噌汁	油揚げ・ねぎ	玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・ねぎ	もやし	もやし	わかめの味噌汁	わかめ・ねぎ					
	汁物2	トマトスープ	トマト・玉ねぎ	ベジタブルスープ	グリーンピース・コーン・人参	もやし	もやし	わかめ	わかめ	ミネストローネ	玉ねぎ・人参	コンソメスープ	人参・玉ねぎ					
	主菜1	鮭の醤油漬け焼き	鮭	鯖の塩焼き	鯖	ししゃも	ししゃも	さわらの西京焼き	さわら	ほっけの塩焼き	ほっけ	ししゃも	ししゃも					
	主菜2	肉団子のクリーム煮	鶏団子・人参・玉ねぎ	ハムと野菜の炒め	ハム・キャベツ・人参・玉ねぎ	ミートボール	鶏団子・人参・玉ねぎ	ウインナーと野菜の炒め	ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ	肉団子の甘酢あん	鶏団子・人参・玉ねぎ	肉野菜炒め	豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ					
	主菜3	スクランブルエッグ	玉子	オムレツ	玉子	ほうれん草スクランブルエッグ	玉子・ほうれん草	スクランブルエッグ	玉子	オムレツ	玉子	和風スクランブルエッグ	玉子・青のり					
	副菜1	れんこんきんぴら	れんこん・人参・ごぼう	里芋の煮物	里芋・人参	高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参	大豆と筍の煮物	大豆・筍	切り干し大根	切干大根・人参	ぜんまいの煮物	ぜんまい・人参					
	フルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	オレンジ	オレンジ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	オレンジ	オレンジ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	オレンジ	オレンジ					
共通メニュー	サラダバー・漬け物・納豆・ふりかけ・フリードリンク・低脂肪牛乳																	
昼食	主食1	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	
	主食2	ゆかりご飯	米・しそ	ケチャップライス	米・グリーンピース・コーン・人参	ちらしご飯	米・筍・人参	海老風味炒飯	米・海老・ねぎ	親子丼	米・玉子・鶏肉・玉ねぎ	五目ご飯	米・筍・人参・蒟蒻・油揚げ					
	種類1			醤油ラーメン	中華麺・もやし			いなりうどん	うどん・油揚げ			とんこつラーメン	中華麺・キャベツ					
	種類2	焼きうどん	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ	マカロニのペペロンチーノ	マカロニ・玉ねぎ	和風スパゲティ	パスタ・ベーコン・ほうれん草	マカロニのバターソテー	マカロニ・コーン・玉ねぎ	挽肉と春雨のオイスター炒め	春雨・挽肉・玉ねぎ・もやし・人参	マカロニの明太ソテー	マカロニ・玉ねぎ・明太子					
	汁物	えのきの味噌汁	えのき・ねぎ	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜	椎茸の味噌汁	椎茸・ねぎ	玉子スープ	玉子	野菜パイヨンスープ	じゃが芋・キャベツ・人参・玉ねぎ	お吸い物	麩・三つ葉					
	主菜1	いかかつ	いか・パン粉	ハンバーグ(和風おろし)	合挽肉・大根おろし	春巻き	春巻きの皮・筍・合挽肉	コロツケ	じゃがいも・人参・コーン・パン粉	かきあげ	玉ねぎ・人参	ハンバーグ(デミグラスソース)	合挽肉					
	主菜2	ピザ風ポテト	じゃが芋・玉ねぎ・チーズ	豚肉とキャベツの梅肉炒め	豚肉・キャベツ・もやし・梅肉	五目野菜の炒め	キャベツ・玉ねぎ・人参・いんげん・筍	イカキムチ	いか・キムチ・玉ねぎ	かぼちゃのバター醤油炒め	かぼちゃ・玉ねぎ・いんげん	ブロックリーと椎茸の和風炒め	ブロックリー・椎茸・玉ねぎ					
	副菜1	がんもどきの煮物	がんも・人参・大根	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	厚揚げとしめじの玉子とじ	厚揚げ・しめじ・玉子	おでん風煮しめ	大根・人参・竹輪	こんにゃくの旨煮	こんにゃく・人参	ポトフ	じゃが芋・人参・玉ねぎ					
	副菜2	白菜の塩昆布和え	白菜・人参	大根なます	大根・人参	春雨サラダ	春雨・人参	3色ごま和え	きゅうり・人参・もやし	白菜と油揚げのおかか和え	白菜・油揚げ・鰹節	キャベツとハムのマヨサラダ	キャベツ・ハム・人参					
	デザート	黒糖ゼリー	寒天・黒糖	フルーツ寒天ゼリー	寒天・桃・さくらんぼ	ミックスベリーフルーチェ	いちご・牛乳	杏仁豆腐	杏仁豆腐・桃・みかん	黒糖ゼリー	寒天・黒糖	フルーツ寒天ゼリー	寒天・桃・さくらんぼ					
共通メニュー	サラダバー・漬け物・フリードリンク・低脂肪牛乳																	
夕食	主食1	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	ご飯	米	
	主食2	ハヤシライス	米・豚肉・玉ねぎ	五目ご飯	米・筍・人参・蒟蒻・油揚げ	梅しらすご飯	米・梅	カレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・人参	ゆかりご飯	米・しそ	梅しらすご飯	米・梅					
	主食3	春雨のチャプチェ	春雨・玉ねぎ・人参・木耳・ねぎ	皿うどん	揚げ麺・白菜・人参・木耳・もやし	明太焼きそば	中華麺・もやし・明太子・人参・キャベツ	焼きビーフン	ビーフン・木耳・人参・玉ねぎ・ねぎ	皿うどん	揚げ麺・白菜・人参・木耳・もやし	ミートソーススパゲティ	パスタ・合挽肉					
	汁物1	キャベツの味噌汁	キャベツ・ねぎ	お吸い物	麩・三つ葉	大根の味噌汁	大根・ねぎ	ほうれん草の味噌汁	ほうれん草	あおさの味噌汁	あおさ	しめじの味噌汁	しめじ・ねぎ					
	汁物2	野菜のパイヨンスープ	じゃが芋・キャベツ・人参・玉ねぎ	中華スープ	玉ねぎ・人参	白菜のスープ	白菜・人参	大麦小麦のコーンスープ	大麦・小麦	ベジタブルスープ	グリーンピース・コーン・人参	玉ねぎとコーンのスープ	玉ねぎ・コーン					
	主菜1	とんかつ	豚肉・パン粉	コロツケ	じゃが芋・人参・コーン・パン粉	ピーマンの肉詰めフライ	ピーマン・合挽肉・パン粉	ハンバーグ(トマトソース)	合挽肉	サーモンフライ	鮭・パン粉	メンチカツ	合挽肉・パン粉					
	主菜2	ピーマンのボン酢炒め	ピーマン・パプリカ・もやし	チンジャオロース	牛肉・筍・玉ねぎ・パプリカ・もやし	かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ・玉ねぎ・チーズ	彩野菜の香草焼き	ブロックリー・カリフラワー・筍・玉ねぎ	麻婆高野豆腐	高野豆腐・合挽肉・玉ねぎ	もやしと挽肉のソテー	もやし・挽肉・玉ねぎ					
	主菜3	ふるふき大根	大根	なすのグリルミートソース	茄子・合挽肉	ポークビーンズ	豚肉・大豆・レッドキドニー・トマト	かぶのそぼろ煮	かぶ・鶏挽肉	豚肉となすの煮びたし	豚肉・茄子	車麩の煮物	車麩・人参					
	副菜1	イタリアンサラダ	カリフラワー・きゅうり・茄子	さつま芋のレモン煮	さつま芋	もやしと小松菜の生姜和え	もやし・小松菜	ごぼうサラダ	ごぼう・人参	スパゲティサラダ	パスタ・人参	大根ナムル	大根・人参・もやし					
	副菜2	フライドポテト(海苔塩味)	じゃが芋・青のり	マッシュポテト(コンソメ味)	じゃが芋	フライドポテト(カレー味)	じゃが芋	マッシュポテト(塩味)	じゃが芋	フライドポテト(コンソメ味)	じゃが芋	マッシュポテト(バター醤油味)	じゃが芋					
デザート	杏仁豆腐	杏仁豆腐・桃・みかん	いちごゼリー		黒糖ゼリー	寒天・黒糖	フルーツ寒天ゼリー	寒天・桃・さくらんぼ	ミックスベリーフルーチェ	いちご・牛乳	杏仁豆腐	杏仁豆腐・桃・みかん						
共通メニュー	サラダバー・漬け物・フリードリンク・低脂肪牛乳																	

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。