


グリルのと
青少年の家 食堂メニュー
2019年 10月


分類	NO. 1		NO. 2		NO. 3		NO. 4		NO. 5		NO. 6						
	1日(火) 13日(日) 25日(金)	7日(月) 19日(土) 31日(木)	主な材料	2日(水) 14日(月) 26日(土)	8日(火) 20日(日)	主な材料	3日(木) 15日(火) 27日(日)	9日(水) 21日(月)	主な材料	4日(金) 16日(水) 28日(月)	10日(木) 22日(火)	主な材料	5日(土) 17日(木) 29日(火)	11日(金) 23日(水)	主な材料	6日(日) 18日(金) 30日(水)	12日(土) 24日(木)
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	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	ロールパン	小麦粉	レーズンパン	小麦粉・レーズン				
	主食3	リゾット	米・人参・玉ねぎ	おかゆ	米	中華がゆ	米・人参・玉ねぎ・木耳・ニラ	リゾット	米・人参・玉ねぎ	おかゆ	米	玉子入り中華がゆ	米・玉子・人参・木耳・ニラ				
	汁物1	油揚げの味噌汁	油揚げ・ねぎ	玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・ねぎ	小松菜の味噌汁	小松菜・きのこ	大根の味噌汁	大根・ねぎ	えのきの味噌汁	えのき・ねぎ	麩の味噌汁	麩・ねぎ				
	汁物2	ミネストローネ	玉ねぎ・人参	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜	ベジタブルスープ	ミックスベジタブル	トマトスープ	トマト・玉ねぎ	中華スープ	玉ねぎ・人参	野菜のブイヨンスープ	じゃが芋・人参・玉ねぎ				
	主菜1	ほっけの塩焼き	ほっけ	ししゃも	ししゃも	鮭の醤油漬け焼き	鮭	ほっけの照焼き	ほっけ	ししゃも	ししゃも	鮭の醤油漬け焼き	鮭				
	主菜2	ハムと野菜の炒め	ハム・キャベツ・人参・玉ねぎ	肉団子の照焼き	鶏団子・人参・玉ねぎ	豚肉と青菜の塩炒め	豚肉・もやし・人参・玉ねぎ	肉団子のクリーム煮	鶏団子・人参・玉ねぎ	白菜とチャーシューの炒め	白菜・チャーシュー・人参・玉ねぎ	肉団子のケチャップ煮	鶏団子・人参・玉ねぎ				
	主菜3	オムレツ	玉子	ベジタブルスクランブルエッグ	玉子・ミックスベジタブル	和風スクランブルエッグ	玉子・青のり	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				
	副菜1	竹輪と大根の煮物	竹輪・大根	里芋の煮物	里芋・人参	切り干し大根の煮物	切干大根・人参	きんぴらごぼう	ごぼう・人参	ひじきの煮物	ひじき・人参	大豆と筍の煮物	大豆・筍				
	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	グレープフルーツ	グレープフルーツ				
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	海老風味炒飯	米・海老・ねぎ	きのこご飯	米・きのこ	中華丼	米・白菜・人参・木耳・玉ねぎ	ひじきわかめご飯	米・ひじき・わかめ	栗ご飯	米・栗	ゆかりご飯	米・しそ				
	種類1			かけうどん	うどん・わかめ			味噌ラーメン	中華麺・コーン			山菜うどん	うどん・山菜				
	種類2	和風スパゲティ	パスタ・ベーコン・ほうれん草	マカロニのベッパーソテー	マカロニ・玉ねぎ	焼きビーフン	ビーフン・もやし・人参・玉ねぎ・ニラ	マカロニの明太ソテー	マカロニ・明太子・玉ねぎ	塩焼きそば	中華麺・挽肉・もやし・人参	マカロニナポリタン	マカロニ・玉ねぎ・ベーコン				
	汁物	もやしのスープ	もやし	コンソメスープ	玉ねぎ・人参	お吸い物	麩	麩の味噌汁	麩・三つ葉	オニオンスープ	玉ねぎ・人参	チンゲン菜の味噌汁	チンゲン菜				
	主菜1	ハンバーグ(デミグラスソース)	合挽肉	チキンカツ	合挽肉・パン粉	白身魚フライ	鱈・パン粉	いかかつ	いか・パン粉	かきあげ	玉ねぎ・人参	サーモンフライ	鮭・パン粉				
	主菜2	かぼちゃのバター醤油炒め	かぼちゃ・玉ねぎ	五目野菜炒め	豚肉・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし	チンジャオロース	豚肉・筍・もやし・ピーマン	筍の中華炒め	筍・もやし・人参・玉ねぎ	ピザ風ポテト	じゃが芋・玉ねぎ・パプリカ・チーズ	キャベツと豚肉の甘みそ炒め	キャベツ・豚肉・もやし・人参				
	副菜1	かぶの煮物	かぶ	高野豆腐の玉子とじ	高野豆腐・人参	ぜんまいの煮物	ぜんまい	鶏じゃが	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	豚肉となすの煮びたし	豚肉・なす	厚揚げの煮物	厚揚げ・人参				
	副菜2	キャベツの塩昆布和え	キャベツ・塩昆布	ごぼうサラダ	ごぼう・人参	さつま芋のレモン煮	さつまいも	大根の梅肉和え	大根・梅肉	春雨サラダ	春雨・人参	かぼちゃサラダ	かぼちゃ				
	デザート	フルーツ寒天ゼリー	寒天・桃・さくらんぼ	杏仁豆腐	杏仁豆腐・桃・みかん	いちごフルーチェ	いちご・牛乳	黒糖ゼリー	寒天・黒糖	いちごフルーチェ	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																
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	栗ご飯	米・栗	ハヤシライス	米・玉ねぎ・豚肉	ゆかりご飯	米・しそ	とんこつ風味混ぜご飯	米・玉ねぎ・人参・チャーシュー	カレーライス	米・玉ねぎ・豚肉	五目ご飯	米・筍・人参				
	主食3	焼きうどん	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ	春雨のチャプチェ	春雨・もやし・人参・ねぎ	ミーゴレン風焼きそば	中華麺・もやし・合挽肉・人参・キャベツ	焼きうどん	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ	焼きビーフン	ビーフン・もやし・人参・玉ねぎ・木耳・ニラ	皿うどん	白菜・人参・木耳・筍				
	汁物1	ほうれん草の味噌汁	ほうれん草	わかめの味噌汁	わかめ・ねぎ	油揚げの味噌汁	油揚げ・ねぎ	白菜の味噌汁	白菜・ねぎ	キャベツの味噌汁	キャベツ・ねぎ	お吸い物	麩・三つ葉				
	汁物2	大麦小麦のコーンスープ	大麦・小麦	野菜のブイヨンスープ	玉ねぎ・人参	人参スープ	人参	玉子スープ	玉子・人参	ほうれん草のスープ	ほうれん草	トマトスープ	トマト・玉ねぎ				
	主菜1	春巻き	春巻きの皮・筍・合挽肉	いかかつ	いか・パン粉	ハンバーグ(トマトソース)	合挽肉	メンチカツ	合挽肉・パン粉	ハンバーグ(和風おろし)	合挽肉	とんかつ	豚肉・パン粉				
	主菜2	エリンギと挽肉の甘辛炒め	エリンギ・挽肉・玉ねぎ・パプリカ	牛肉のスタミナ炒め	牛肉・玉ねぎ・パプリカ・もやし	豚肉とにんにくの芽のソテー	豚肉・玉ねぎ・にんにくの芽・キャベツ	かぼちゃのパン粉焼き	かぼちゃ・パン粉・玉ねぎ	しめじと玉ねぎのソテー	しめじ・玉ねぎ	イカキムチ	いか・キムチ・玉ねぎ・ニラ				
	主菜3	なすのオランダ煮	なす	ふろふき大根	大根	れんこんのそぼろ煮	れんこん・人参・鶏挽肉	こんにゃくの旨煮	こんにゃく・人参	野菜のコンソメ煮	大根・人参・カリフラワー・スナップエンドウ	彩野菜の香草焼き	なす・パプリカ・玉ねぎ				
	副菜1	スパゲティサラダ	パスタ・人参	白菜のゆず風味サラダ	白菜・人参	イタリアンサラダ	きゅうり・カリフラワー	小松菜ときのこのお浸し	小松菜・きのこ	レンコンサラダ	れんこん・コーン	大根ナムル	大根・もやし				
	副菜2	マッシュポテト(コンソメ味)	じゃが芋	フライドポテト(ガーリック味)	じゃが芋	マッシュポテト(海苔塩味)	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	フライドポテト(海苔塩味)	じゃが芋				
デザート	グレープフルーツゼリー		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	杏仁豆腐	杏仁豆腐・桃・みかん	フルーツ寒天ゼリー	寒天・桃・さくらんぼ	青りんごゼリー						
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。