

# 食堂メニュー



2023年 7・8・9月

国立諫早青少年自然の家

	NO.1 1・6・11・16・21・26日	NO.2 2・7・12・17・22・27日	NO.3 3・8・13・18・23・28日	NO.4 4・9・14・19・24・29日	NO.5 5・10・15・20・25・30日
<b>朝食</b>					
主菜	ミートボール	しゅうまい	●ウインナー	ミートボール	●ウインナー
主菜	オムレツ	ほうれん草卵炒め	オムレツ	トマトスクランブルエッグ	たまご焼き
副菜	オクラのおかか和え	ひじきの煮物	干し大根の煮物	マカロニサラダ	春雨サラダ
副菜	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
主食	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン
汁物	おみそ汁	おみそ汁	おみそ汁	おみそ汁	おみそ汁
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
共通	※オレンジジュース、麦茶、コーヒー、牛乳、納豆、ふりかけ、ジャムもご用意しています。				
<b>昼食</b>					
種類	●ワカメうどん	● <b>皿うどん</b>	●しょうゆラーメン	● <b>ちゃんぽん</b>	● <b>島原そうめん</b>
主菜	チキンナゲット	ピーマン肉詰めフライ	チキンカツ	白身魚フライ	野菜コロッケ
主菜	なすのそぼろ味噌あんかけ	鶏肉ケチャップ炒め	<b>浦上そぼろ</b>	鶏もも肉の塩麹焼き	ポークビーンズ
副菜	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
共通	※オレンジジュース、麦茶、コーヒー、牛乳、ふりかけもご用意しています。				
<b>夕食</b>					
種類	ビーフン炒め	スパゲティナポリタン	塩焼きそば	夏野菜とツナの冷製パスタ	ペペロンチーノ
主菜	アジフライ	白身魚フライ	きびなごカレー風味	チキンナゲット	小あじのフレンチマリネ
主菜	●ハンバーグ	豚肉と青菜炒め	ホイコーロー	豚肉と野菜のうま煮	照り焼きチキン
副菜	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ	千切りキャベツ
副菜	マカロニサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダ	フライドポテト	ポテトサラダ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	おみそ汁	ワカメスープ	おみそ汁	おみそ汁	ワカメスープ
デザート	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー
共通	※オレンジジュース、麦茶、コーヒー、牛乳、ふりかけもご用意しています。				

※食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

※通常は、バイキングですが、人数が少ない場合は、盛付での提供になります。

◎31日はNo.3のメニューになります。

◎ ■ ←この色のメニューは、**長崎の郷土料理**です。

● ← こちらの黒丸がついているメニューは個数を制限させていただいております。

