

食堂メニュー



2023年 4月・5月・6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
朝食					
主菜	しゅうまい	ウインナーソーテー	サワラの塩焼き	ミートボール	マスの塩焼き
主菜	オムレツ	ほうれん草スクランブルエッグ	オムレツ	トマトスクランブルエッグ	たまご焼き
副菜	きんぴらごぼう	ひじきと白滝の煮つけ	干し大根の煮物	きのこもやし中華和え	レンコンと厚揚げの味噌炒め
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	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	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	※納豆、コーンフレーク、ふりかけ、ジャムもご用意しています。				
昼食					
種類	ワカメうどん	■ 血うどん	醤油ラーメン	■ ちゃんぽん	■ 島原そうめん
主菜	アジフライ	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	牛焼肉	鶏肉とタケノコの甘酢炒め	■ 浦上そば	鶏もも肉の塩麴焼き	豚肉と青菜の炒め
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	※ふりかけ、漬け物もご用意しています。				
夕食					
種類	ビーフン炒め	スパゲティナポリタン	焼きそば	スパゲティサラダ	ペペロンチーノ
主菜	きびなごカレー風味	白身魚フライ	タラのみそ焼き	チキンナゲット	サワラのコーンマヨ焼き
主菜	揚げ鶏の生姜みぞれあん	鶏もも肉のこがし味噌焼き	回鍋肉	豚肉と野菜のうま煮	牛肉ときのこのケチャップ炒め
副菜	千切りキャベツ	はなはじき	千切りキャベツ	ブロッコリーの土佐和え	千切りキャベツ
副菜	ガーリックポテト	フライドポテト	ガーリックポテト	海苔ポテト	フライドポテト
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	みそ汁	オニオンスープ	みそ汁	みそ汁	ワカメスープ
デザート	ピーチゼリー	青りんごゼリー	オレンジゼリー	イチゴゼリー	青りんごゼリー
共通	※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。

