

# 予定献立表

2019年3・4・5月

国立淡路青少年交流の家

朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● 厚焼き玉子 ● サバの塩焼き ● 切昆布と大豆の煮物 ● 生野菜 ● カリフラワーとコーンのサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク	● キャベツとウインナーの卵炒め ● めざしのオイル焼き ● がんもの煮物 ● 生野菜 ● 玉ねぎサラダ ● しそわかめ 納豆 ● コーンフレーク	● ゆで卵 ● 焼きししゃも ● 切干大根の煮物 ● 生野菜 ● ペンネのサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク	● オムレツ ● ミートボールのケチャップソース ● ひじきの煮物 ● 生野菜 ● カニ風味サラダ ● しそわかめ 納豆 ● コーンフレーク	● 高野豆腐の卵とじ ● 鮭の塩焼き ● きんぴらごぼう ● 生野菜 ● スパゲティサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク
果物	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ
嗜好品A	漬物(2種類) 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物(2種類) 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物(2種類) 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物(2種類) 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物(2種類) 梅干 ふりかけ、味付け海苔
嗜好品B	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム
飲物	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶
昼食					
主食	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ ● 豚マ丼	● ご飯 おかゆ ● 野菜カレー	● ご飯 おかゆ ● ゆかりごはん
麺類	● わかめうどん	● 醤油ラーメン			
汁物			● 玉ねぎスープ		● すまし汁
おかず	● 厚揚げと挽き肉の和風カレー煮 ● ししゃもの磯辺天ぷら ● アスパラソテー ● ジャーマンポテト ● 生野菜 ● 蓮根のごまマヨサラダ ● 海藻サラダ	● 肉団子の甘酢あんかけ ● サワラの香味ソースがけ ● ベジから揚げ(大豆ミート) ● 豆腐の山菜あんかけ ● 生野菜 ● ごぼうサラダ ● キャベツのゆかり和え	● チキンナゲット ● きびなごのマリネ ● コーンソテー ● かぼちゃのコンソメ煮 ● 生野菜 ● うどんサラダ ● 卵豆腐	● チキンカツ ● シーフードとアスパラのバター醤油炒め ● 豆のラタトゥイユ ● じゃが芋とブロッコリーのチーズ焼き ● 生野菜 ● シルバーサラダ ● キャロットラペ	● 和風ハンバーグ ● いわし磯辺フライ ● ブロッコリーのかに玉あんかけ ● 筍のペペロンチーノ風ペンネ ● 生野菜 ● ポテトサラダ ● 寒天サラダ
果物	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ
嗜好品	漬物(2種類)	漬物(2種類)	漬物(2種類)	漬物(2種類)	漬物(2種類)
飲物	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶
夕食					
主食	● ご飯 おかゆ ● 中華丼	● ご飯 おかゆ ● ハヤシライス	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ
麺類			● ナポリタン	● けんちんうどん	● 焼きそば
汁物	● ワカメスープ				● 味噌汁
おかず	● 揚げシューマイ ● 鮭の照り焼き 山椒風味 ● スナップえんどうのソテー ● かぼちゃのそぼろあんかけ ● 生野菜 ● 大根ときゅうりのひたひた ● もやしと筍のキムチ和え	● かぼちゃコロッケ ● 豆アジの南蛮漬け ● 淡路の玉ねぎステーキ ● キャベツとベーコンの和風パスタ ● 生野菜 ● ひじきと大豆のサラダ ● 菜の花のからし和え	● ピーマンの肉詰めフライ ● サバのオーロラソース焼き ● 菜の花のソテー ● 皮付きポテト ● 生野菜 ● ピーンズサラダ ● こんにやくサラダ	● 豚キムチ炒め ● イカフリッターのマヨネーズ和え ● 淡路の玉ねぎステーキ ● 青のりポテト ● 生野菜 ● スナップえんどうのサラダ ● ワカメときゅうりの酢の物	● 春巻き ● サワラのレモン幽庵焼き ● 竹輪と山菜の炒め煮 ● 皮付きポテト ● 生野菜 ● 豆腐サラダ ● ツナサラダ
デザート	●ゼリー(グレープ)	●プリン	●ゼリー(青りんご)	●ゼリー(グレープ)	●プリン
嗜好品	漬物(2種類)	漬物(2種類)	漬物(2種類)	漬物(2種類)	漬物(2種類)
飲物	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶
3月	1・6・11・16・21・26・31日	2・7・12・17・22・27日	3・8・13・18・23・28日	4・9・14・19・24・29日	5・10・15・20・25・30日
4月	5・10・15・20・25・30日	1・6・11・16・21・26日	2・7・12・17・22・27日	3・8・13・18・23・28日	4・9・14・19・24・29日
5月	5・10・15・20・25・30日	1・6・11・16・21・26・31日	2・7・12・17・22・27日	3・8・13・18・23・28日	4・9・14・19・24・29日

## 7色(食)の虹を食卓に 七色分類表

	食品名	栄養素	効能
●	牛豚鶏肉 卵	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	魚 豆腐 大豆食品	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	ご飯 麺類 パン 餅	炭水化物	活動のための エネルギー源
●	フルーツ	ビタミン 糖質 食物繊維	体の調子を整える (疲労快復)
●	緑黄色野菜 海藻 いも類	ビタミン ミネラル	体の調子を整える
●	大根 トマト きゅうり	ビタミン 食物繊維	体の調子を整える
●	牛乳 チーズ ヨーグルト	タンパク質 ミネラル カルシウム	筋肉・骨の強化

