

2018年9・10・11月



# 予定献立表



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 ● めざしのオイル焼き ● きんぴらごぼう ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク	● オニオンエッグ ● 鮭の塩焼き ● ひじきの煮物 ● 生野菜 ● 大根サラダ ● しそ昆布 納豆 ● コーンフレーク	● 目玉焼き ● 竹輪のゆかり揚げ ● 切り昆布大豆の煮物 ● 生野菜 ● 玉ねぎサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク	● ゆでたまご ● ミートボールのケチャップ煮 ● 切干大根の煮物 ● 生野菜 ● ブロッコリーのシーザーサラダ ● しそ昆布 納豆 ● コーンフレーク	● オムレツ ● サバの塩焼き ● れんこんの味噌炒め ● 生野菜 ● 和風スパゲティサラダ ● 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 ● 菜めし	● ご飯 おかゆ ● さつま芋ご飯	● ご飯 おかゆ ● 衣笠丼	● ご飯 おかゆ
麺類	● 鶏塩そうめん				● サンラータン麺
汁物		● かき玉汁	● ばち汁	● 味噌汁	
おかず	● たこキャベツカツ ● サワラの塩麹蒸し ● 茄子の揚げびたし ● 人参しりしり ● 生野菜 ● 豆腐サラダ ● 海藻サラダ	● 肉団子の甘酢あんかけ ● アジの南蛮漬け ● 焼きビーフン ● がんもの煮物 ● 生野菜 ● 里芋サラダ ● カリフラワーのマリネ	● 豚肉と大根のこっくり煮 ● 秋刀魚塩焼きおろしポン酢かけ ● 厚揚げのきのこあんかけ ● 茄子の天ぷら ● 生野菜 ● ごぼうサラダ ● 小松菜ともやしの中華和え	● ピーマンの肉詰めフライ ● ししゃものマリネ ● チャプチェ ● 里芋の揚げ出し ● 生野菜 ● ひじきと大豆のサラダ ● キャベツのゆかり和え	● 揚げシューマイ ● イカフリッターのキムチマヨ和え ● 玉ねぎステーキ ● アスパラのバター醤油ソテー ● 生野菜 ● かぼちゃサラダ ● 卵豆腐
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	● ご飯 おかゆ ● 挽き肉と野菜のカレー	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ ● きこのハヤシライス
麺類	● ミートソースパグティ			● カレーうどん	
汁物			● クリームシチュー		
おかず	● 和風ハンバーグ ● いわし磯辺フライ ● 青菜のソテー(小松菜) ● 皮付きポテト ● 生野菜 ● 蓮根のごまサラダ ● ビーンズサラダ	● チキンカツ ● きびなごの青のり風味 ● 玉ねぎステーキ ● かぼちゃの塩バター煮 ● 生野菜 ● シルバーサラダ ● キャロットラペ	● チキナゲット ● サバの照り焼き七味風味 ● コーンソテー ● コンソメポテト ● 生野菜 ● インゲンと卵のマヨマスタードサラダ ● 寒天サラダ	● 春巻き ● 鮭のマヨネーズ焼き ● ボイルコーン ● さつま芋レモン煮 ● 生野菜 ● こんにゃくサラダ ● マカロニとおじゃがのサラダ	● メンチカツ ● 秋刀魚の香味ソース ● 中華野菜炒め ● 青のりポテト ● 生野菜 ● うどんサラダ ● きゅうりとワカメの酢の物
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
9月	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・10・15・20・25・30日
10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
11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



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

