

予定献立表

国立淡路青少年交流の家店

2021年 6.7.8月

朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● オムレツ ● ウインナー	● スクランブルエッグ ● ミートボール	● オムレツ ● ウインナー	● ほうれん草の卵炒め ● さけの塩焼き
デザート	● 淡路島ヨーグルト	● 淡路島ヨーグルト	● 淡路島ヨーグルト	● 淡路島ヨーグルト
果物	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ
嗜好品	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶



七色(食)の虹を食卓

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 (疲労回復)
● 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

昼食	献立No.1 ＜鶏の照り焼き定食＞	献立No.2 ＜和風ハンバーグ定食＞	献立No.3 ＜ホイコーロー定食＞	献立No.4 ＜アジフライ定食＞
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● オニオンスープ	● かき玉スープ	● 中華スープ	● 豚汁
おかず	● 鶏の照り焼き ● 生野菜 ● こんにゃくのおかか煮 ● キャベツのゆかり和え	● 和風ハンバーグ ● 生野菜 ● さつまいものレモン煮 ● スパゲティーサラダ	● 豚肉とキャベツのホイコーロー ● フライドポテト ● 生野菜 ● マカロニサラダ	● アジフライ ● ハンバーグ ● 生野菜 ● ごぼうの明太子サラダ
デザート	●ゼリー(ぶどう・りんご)	●ゼリー(ぶどう・りんご)	●ゼリー(ぶどう・りんご)	●ゼリー(ぶどう・りんご)
嗜好品	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶

夕食	献立No.1 ＜ハムカツ定食＞	献立No.2 ＜からあげ定食＞	献立No.3 ＜コロッケ定食＞	献立No.4 ＜とんかつ定食＞
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● コーンスープ	● 味噌汁	● ミネストローネ	● 味噌汁
おかず	● ハムカツ ● チーズじゃがもち ● 生野菜 ● ほうれん草とベーコンのソテー	● からあげ ● 生野菜 ● 筍の土佐煮 ● 切り干し大根のツナマヨサラダ	● コロッケ ● えびカツ ● 生野菜 ● ブロッコリーのゆず味噌和え	● とんかつ ● 生野菜 ● オクラのおかか和え ● ポテトサラダ
デザート	● プリン	● プリン	● プリン	● プリン
嗜好品	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶
6月	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27日	4・8・12・16・20・24・28日
7月	3・7・11・15・19・23・27・31日	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日
8月	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日