

🌻 予定献立表 🌻

2022年 6・7・8月

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 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● オムレツ ● ミートボール ● 切干大根煮 ● 生野菜 ● スパゲティサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● ス克蘭ブルエッグ ● さばの塩焼き ● ほうれん草とコーンのソテー ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● 目玉焼き ● ポイルウインナー ● れんこんのきんぴら ● 生野菜 ● コーンサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● オムレツ ● ミートボール ● 大豆ひじき煮 ● 生野菜 ● スパゲティサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● ス克蘭ブルエッグ ● さわらの塩焼き ● ウインナー野菜炒め ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク
果物	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト
嗜好品	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ
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、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
昼食					
主食	● ご飯	● ご飯 ● ゆかりごはん	● ご飯	● ご飯 ● わかめごはん	● ご飯
種類	● 冷やし鶏塩ラーメン		● 冷やし中華		● 冷やしわかめうどん
汁物		● 豚汁		● けんちん汁	
おかず	● メンチカツ ● 小あじのレモンマリネ ● にんじんしりしり ● こんにゃくの味噌田楽 ● 生野菜 ● かに風味サラダ ● ゼリー	● 豚肉の生姜焼 ● 白身魚フライ ● オニオンリングフライ ● がんもの煮物 ● 生野菜 ● れんこんのハニーマヨサラダ ● ゼリー	● 揚げ鶏のチリソース ● いか団子の煮物 ● 淡路のたまねぎステーキ ● さといもの揚げ出し ● 生野菜 ● ごぼうの明太サラダ ● ゼリー	● 回鍋肉 ● アジフライ ● スナッフエンドウのカレーマヨソテー ● 厚揚げあんかけ ● 生野菜 ● れんこんと枝豆のごまマヨサラダ ● ゼリー	● 肉入りコロッケ ● 白身魚の甘酢あんかけ ● なすの肉味噌炒め ● たまねぎとツナの卵とじ ● 生野菜 ● 豆腐サラダ ● ゼリー
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	漬物	漬物	漬物	漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
夕食					
主食	● ご飯 ● 麻婆丼	● ご飯	● ご飯 ● スタミナ丼	● ご飯	● ご飯 ● カレーライス
種類		● 和風きのこスパゲティ		● ミートスパゲッティ	
汁物	● かきたまスープ		● オニオンスープ		
おかず	● 油淋鶏 ● ビーフン炒め ● 淡路のたまねぎステーキ ● フライドポテト ● 生野菜 ● ブロッコリーのオーロラソース和え ● ビーンズサラダ	● トンカツ ● さわらのカレーマヨ焼き ● ブロッコリーのかきたまあん ● フライドポテト ● 生野菜 ● 小松菜と油揚げのおかか和え ● オニオンサラダ	● 揚げ餃子 ● さばの味噌煮 ● なすとオクラの揚げびたし ● フライドポテト ● 生野菜 ● もやし中華和え ● たまごといんげんのサラダ	● しゅーまい ● ハムカツ ● こんにゃくきんぴら ● フライドポテト ● 生野菜 ● カリフラワーのマリネ ● オニオンサラダ	● ハンバーグ ● さばの竜田揚げ ● ごぼう天の煮物 ● フライドポテト ● 生野菜 ● やみつきキャベツ ● 海藻サラダ
デザート	● プリン	● プリン	● プリン	● プリン	● プリン
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
6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
7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
8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

国立淡路青少年交流の家店



7色(食)の虹を食卓

七色分類表

●	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

