予定献立表

2022年　9・10・11月

朝　食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主　食	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
おかず	オムレツ ミートボール 切り干し大根の煮物 生野菜 マカロニサラダ 納豆 コーンフレーク	スクランブルエッグ 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 こんにゃくきんぴら 生野菜 スパゲティーサラダ 納豆 コーンフレーク	目玉焼き ウインナー ひじきの煮物 生野菜 シーチキンサラダ 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
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
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
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
昼　食				
主　食	ご　飯	ご　飯 ゆかりごはん	ご　飯	ご　飯 わかめごはん
麺　類	味噌ラーメン	わかめスープ	豚汁うどん	味噌汁
汁　物				
おかず	肉入りコロッケ 小あじの南蛮漬け にんじんしりしり 秋ナスの味噌炒め 生野菜 シーチキンサラダ ゼリー	豚肉の生姜焼 さといもの揚げ出し オニオンリングフライ がんもの煮物 生野菜 スナップエンドウサラダ ゼリー	鶏の唐揚げ 南京の煮物 淡路のたまねぎステーキ ペンネのチリソース炒め 生野菜 ごぼうのマヨサラダ ゼリー	回鍋肉 アジフライ スナップエンドウのカレーマヨソテー 厚揚げあんかけ 生野菜 れんこんの青じそ和え ゼリー
果　物	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
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
夕　食				
主　食	ご　飯 麻婆丼	ご　飯 きのこカレー	ご　飯 スタミナ丼	ご　飯
麺　類				ミートスパゲッティー
汁　物	かきたまスープ		オニオンスープ	
おかず	油淋鶏 白身魚のつけ焼き ビーフン炒め 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 サバの味噌煮 小松菜ともやしのソテー フライドポテト 生野菜 オクラの胡麻和え オニオンサラダ	メンチカツ さわらの照り焼き ごぼう天の煮物 フライドポテト 生野菜 もやしの中華和え いんげんのサラダ	ハムカツ 赤魚の煮付け コンニャクの味噌田楽 フライドポテト 生野菜 カリフラワーとペンネのサラダ オニオンサラダ
デザート	プリン	プリン	プリン	プリン
嗜好品	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
9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
10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
11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日

国立淡路青少年交流の家店

7色（食）の虹を食卓に

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