

2023年9月

No.1

国立淡路青少年交流の家店

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯 パン	精白米	
		バターロール	
		いちごジャム	Pマーガリン
	味噌汁	玉ねぎ	乾燥わかめ
			味噌・ダシ
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	サラダ油
			天ぷら粉
	ミートボール	肉団子甘酢	
	ひじき煮	ひじき	人参(冷)
		刻みあげ	ダシ・砂糖・醤油
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	かぼちゃサラダ	かぼちゃダイス	人参(冷)
			マヨネーズ・塩コショウ
	納豆	納豆	
昼	コーンフレーク	コーンフレーク	
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト	
	ふりかけ	ふりかけ	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー
		麦茶	
	ご飯	精白米	
	冷やし中華	中華麺(冷)	かにかまぼこ
		きくらげ	きゅうり
			冷やし中華タレ
	鶏の唐揚げ	若鶏から揚げ	サラダ油
	サーモンマヨフライ	サーモンマヨフライ	サラダ油
	オニオンステーキ	玉ねぎ	焼肉のタレ
	パンネのチリソース炒め	パンネ	ピーマン(冷)
		玉ねぎ	サラダ油
			チリソース
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	春雨サラダ	春雨	人参(冷)
		きゅうり	マヨネーズ・シロップ・塩コショウ
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)	
	フルーツ	グレープフルーツ	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー
		麦茶	
タ	ご飯	精白米	
	塩麻婆丼	木綿豆腐	鶏ミンチ
		玉ねぎ	サラダ油
			白ダシ・ニンニク・生姜 片栗粉
	味噌汁	玉ねぎ	刻みあげ
			味噌・ダシ
	和風ハンバーグ	素らかハンバーグ	焼肉のタレ
	ビーフン炒め	ビーフン	人参(冷)
		キャベツ角切り	にんにくの芽
			中華だし・塩こしょう ごま油
			サラダ油
	サバカレーカツ	さばカレーカツ	サラダ油
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油
			塩
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	切干大根の和え物	切干大根	人参(冷)
		小松菜(冷)	南蛮酢・シロップごま油
	ナスの揚げ浸し	なす(冷)	うまつゆ・砂糖
	プリン	プリン	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー
		麦茶	

2023年9月

No.2

国立淡路青少年交流の家店

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯 パン	精白米	
		バターロール	
		いちごジャム Pマーガリン	
	味噌汁	キャベツ角切り 乾燥わかめ	味噌・ダシ
	厚揚げと小松菜のソテー	厚揚げ サラダ油	うまつゆ
		小松菜(冷)	
	ポイルウインナー	ウインナー	
	きんぴらごぼう	ごぼう(冷) 人参(冷)	醤油・砂糖・ダシ・サラダ油
		インゲン(冷)	
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	スパサラ	スパゲティ(乾) 人参(冷)	マヨネーズ・塩こしょう・シロップ
		きゅうり	
	納豆 コーンフレーク 淡路島ヨーグルト ふりかけ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	納豆	
		コーンフレーク	
		淡路島ヨーグルト	
		ふりかけ	
		つぼ漬	
		牛乳 コーヒー	
		麦茶	
昼	ご飯	精白米	
			ゆかり
	中華スープ	春雨 人参(冷)	中華味・塩コショウ・ごま油
		小松菜(冷)	
	豚肉の生姜炒め	豚バラスライス2mm 玉ねぎ	生姜焼きのたれ・片栗粉
		サラダ油	
	アジフライ	アジフライ サラダ油	
	オニオンリングフライ	オニオンリング サラダ油	
	ゴボウコンニャク	ごぼう(冷) こんにゃく	醤油・砂糖・ダシ・
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	蒸し鶏とカリフラワーの和え物	蒸し鶏	和風ごま醤油ドレッシング
		カリフラワー(冷) きゅうり	
	ゼリー	ゼリー(グドゥ・リッ)	
	フルーツ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	グレープフルーツ	
		つぼ漬	
		牛乳 コーヒー	
		麦茶	
タ	ご飯	精白米	
			ハヤシルー
	ハヤシライス	豚バラスライス2mm 玉ねぎ	
		人参(冷) サラダ油	
	メンチカツ	ふーちゃんメンチカツ50 サラダ油	
	イカとブロッコリーのペペロンチーノ風	イカ短冊 ブロッコリー(冷)	にんにく・鷹の爪・塩コショウ
		サラダ油	
	コンニャクの味噌田楽	ねじりこんにゃく	ダシ・味噌ダレ
	フライドポテト	皮付きポテト サラダ油	塩
	生野菜	キャベツ千切り 人参(生)	
	もやし中華和え	もやし 人参(冷)	中華だし・ごま油・にんにく
		カットハム きゅうり	
	オニオンサラダ	玉ねぎ 人参(生)	
	プリン 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	プリン	
		つぼ漬	
		牛乳 コーヒー	
		麦茶	

2023年9月

No.3

国立淡路青少年交流の家店

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯 パン	精白米	
		バターロール	
		いちごジャム Pマーガリン	
	味噌汁	玉ねぎ	乾燥わかめ
			味噌・ダシ
	サバの塩焼き	さば	塩
	ミートボール	肉団子甘酢	
	切干大根煮	切干大根	人参(冷)
		刻みあげ	醤油・砂糖・ダシ
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	ポテトサラダ	じゃがいもダイス	人参(生)
		きゅうり	マヨネーズ・塩こしょう
	納豆 コーンフレーク 淡路島ヨーグルト ふりかけ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	納豆	
		コーンフレーク	
		淡路島ヨーグルト	
昼	ご飯	精白米	
	冷やしわかめうどん	うどん(冷)	乾燥わかめ
		ネギ	うまつゆ
	ハムポテトサラダフライ	ハムサラダフライ	サラダ油
	白身魚フライ	白身魚フライ小	サラダ油
	にんじんしりしり	花かつお	サラダ油
		人参(冷)	うまつゆ
	なすの味噌炒め	なす(冷)	玉ねぎ
			味噌ダレ
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	ひじきのハニーマヨサラダ	ひじき	人参(冷)
		きゅうり	砂糖・だし マヨネーズ・はちみつ
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)	
	フルーツ 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	グレープフルーツ	
		つぼ漬	
		牛乳	コーヒー
タ	ご飯	精白米	
	焼きそば	焼きそば	キャベツ角切り
		人参(冷)	豚バラスライス2mm
			サラダ油
	味噌汁	玉ねぎ	刻みあげ
			味噌・ダシ
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダ油
	白身魚の味噌焼き	ホキ	味噌ダレ
	ごぼう天の煮物	ごぼう天	うまつゆ・砂糖
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油
			塩
	生野菜	キャベツ千切り	人参(生)
	オクラの鰹和え	オクラ斜め(冷)	人参(冷)
			うまつゆ・砂糖
		花かつお	
	ビーンズサラダ	ビーンズミックス	コーン(冷)
			マヨネーズ・塩コショウ
	プリン 漬物 牛乳、珈琲、麦茶	プリン	
		つぼ漬	
		牛乳	コーヒー
		麦茶	

2023年9月

No.4

国立淡路青少年交流の家店

	献立名	食品名	備考
朝	ご飯 パン	精白米	
		バターロール	
		いちごジャム Pマーガリン	
	味噌汁	キャベツ角切り	乾燥わかめ
			味噌・ダシ
	肉コロッケ	コロッケ肉入り60g	サラダ油
	ポイルウインナー	ウインナー	
	レンコンのきんぴら	れんこん(水煮)	人蔘(冷)
		インゲン(冷)	サラダ油
	生野菜	キャベツ千切り	人蔘(生)
	マカロニサラダ	ペンネ	人蔘(冷)
		きゅうり	マヨネーズ・塩こしょう・シロップ
	納豆	納豆	
	コーンフレーク	コーンフレーク	
	淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト	
	ふりかけ	ふりかけ	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー
		麦茶	
昼	ご飯	精白米	
			炊きこみわかめ
	わかめごはん		
	味噌汁	玉ねぎ	刻みあげ
			味噌・ダシ
	回鍋肉	豚バラスライス2mm	玉ねぎ
		キャベツ角切り	回鍋肉タレ・片栗粉
	揚げシュウマイ	しゅうまい	サラダ油
	アジの南蛮漬け	アジ切り身	人蔘(生)
		玉ねぎ	サラダ油
	南京のあんかけ	かぼちゃ(冷)	うまつゆ・砂糖・片栗粉
	生野菜	キャベツ千切り	人蔘(生)
	カニカマの酢の物	乾燥わかめ	もやし
		かにかまぼこ	南蛮酢
	ゼリー	ゼリー(ブドウ・リンゴ)	
	フルーツ	グレープフルーツ	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー
		麦茶	
タ	ご飯	精白米	
	トマトの冷製パスタ	スパゲティー(乾)	ケチャップ・トマト缶・砂糖
		玉ねぎ	塩コショウ・にんにく
			トマトソース・パセリ缶
	オニオンスープ	玉ねぎ	コンソメ・塩コショウ・パセリ
	ハムカツ	ハムカツ	サラダ油
	サバの生姜煮	さば	醤油・砂糖・ダシ・生姜
	厚揚げのあんかけ	厚揚げ	人蔘(冷)
		インゲン(冷)	うまつゆ・砂糖・片栗粉
	フライドポテト	皮付きポテト	サラダ油
			塩
	生野菜	キャベツ千切り	人蔘(生)
	シーチキンサラダ	シーチキン	人蔘(冷)
		キャベツ角切り	マヨネーズ・塩コショウ
	オニオンサラダ	玉ねぎ	人蔘(生)
	プリン	プリン	
	漬物	つぼ漬	
	牛乳、珈琲、麦茶	牛乳	コーヒー
		麦茶	