

# 7・8・9月 食堂メニュー

国立淡路青少年交流の家

淡路	NO.1		NO.2		NO.3		NO.4		NO.5		NO.6	
	7月 (1・7・13・19・25・31日)		7月 (2・8・14・20・26日)		7月 (3・9・15・21・27日)		7月 (4・10・16・22・28日)		7月 (5・11・17・23・29日)		7月 (6・12・18・24・30日)	
	8月 (6・12・18・24・30日)		8月 (1・7・13・19・25・31日)		8月 (2・8・14・20・26日)		8月 (3・9・15・21・27日)		8月 (4・10・16・22・28日)		8月 (5・11・17・23・29日)	
	9月 (5・11・17・23・29日)		9月 (6・12・18・24・30日)		9月 (1・7・13・19・25日)		9月 (2・8・14・20・26日)		9月 (3・9・15・21・27日)		9月 (4・10・16・22・28日)	
<b>朝食</b>												
おかず	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	コロッケ	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	コロッケ	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	コロッケ	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	コロッケ
おかず	オムレツ	オニオンスクランブルエッグ	オムレツ	オニオンスクランブルエッグ	オムレツ	オニオンスクランブルエッグ	オムレツ	オニオンスクランブルエッグ	オムレツ	オニオンスクランブルエッグ	オムレツ	オニオンスクランブルエッグ
おかず	ひじき煮	切干大根	ひじき煮	切干大根	ひじき煮	切干大根	ひじき煮	切干大根	ひじき煮	切干大根	ひじき煮	切干大根
おかず	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
サラダ	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
汁物	ごぼうの味噌汁	大根の味噌汁	わかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	大根の味噌汁	わかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	大根の味噌汁	わかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	大根の味噌汁	わかめの味噌汁
共通	ごはん ・ 納豆 ・ 海苔佃煮 ・ つぼ漬け ・ パターロール ・ いちごジャム ・ パター ・ コーンフレーク ・ 淡路島ヨーグルト ・ 淡路島牛乳											
<b>昼食</b>												
主食	豚骨ラーメン	冷やしわかめうどん	和風ツナスパゲティ	冷やし醤油ラーメン	塩だしうどん	スパゲティナポリタン	豚骨ラーメン	冷やしわかめうどん	和風ツナスパゲティ	冷やし醤油ラーメン	塩だしうどん	スパゲティナポリタン
おかず	ハムカツ	チキンナゲット	ツナマヨフライ	ハムカツ	チキンナゲット	ツナマヨフライ	ハムカツ	チキンナゲット	ツナマヨフライ	ハムカツ	チキンナゲット	ツナマヨフライ
おかず	さばの塩焼き	アジフライ	ホキの塩焼き	さばの塩焼き	イワシ青のりフライ	ホキの塩焼き	さばの塩焼き	アジフライ	ホキの塩焼き	イワシ青のりフライ	ホキの塩焼き	ホキの塩焼き
おかず	ポテトのミートソース焼き	<b>淡路産たまねぎステーキ</b>	もやしの香味和え	ポテトのミートソース焼き	<b>淡路産たまねぎステーキ</b>	もやしの香味和え	ポテトのミートソース焼き	<b>淡路産たまねぎステーキ</b>	もやしの香味和え	ポテトのミートソース焼き	<b>淡路産たまねぎステーキ</b>	もやしの香味和え
おかず	卵の花	厚揚げの煮物	野菜とウィンナーの炒め	卵の花	厚揚げの煮物	野菜とウィンナーの炒め	卵の花	厚揚げの煮物	野菜とウィンナーの炒め	卵の花	厚揚げの煮物	野菜とウィンナーの炒め
おかず	<b>野菜ときのこの蒸し和え</b>	春雨サラダしそ風味	ごぼうのイタリアンサラダ	<b>野菜ときのこの蒸し和え</b>	春雨サラダしそ風味	ごぼうのイタリアンサラダ	<b>野菜ときのこの蒸し和え</b>	春雨サラダしそ風味	ごぼうのイタリアンサラダ	<b>野菜ときのこの蒸し和え</b>	春雨サラダしそ風味	ごぼうのイタリアンサラダ
サラダ	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
汁物			わかめスープ			わかめスープ						わかめスープ
共通	ごはん ・ つぼ漬け ・ グレープフルーツ ・ セリー (ぶどう&りんご) ・ 淡路島牛乳											
<b>夕食</b>												
主食	トマトハヤシライス	塩焼きそば	カレー	トマトハヤシライス	塩焼きそば	カレー	トマトハヤシライス	塩焼きそば	カレー	トマトハヤシライス	塩焼きそば	カレー
おかず	ヒレカツ	フライドチキン	デミグラスソースハンバーグ	ヒレカツ	フライドチキン	ケチャップソースハンバーグ	ヒレカツ	フライドチキン	ケチャップソースハンバーグ	ヒレカツ	フライドチキン	ケチャップソースハンバーグ
おかず	野菜とチキンのトマト煮	かぼちゃの煮物	白身魚フライ	野菜とチキンのトマト煮	かぼちゃの煮物	白身魚フライ	野菜とチキンのトマト煮	かぼちゃの煮物	白身魚フライ	野菜とチキンのトマト煮	かぼちゃの煮物	白身魚フライ
おかず	ガーリックパスタ	ツナと野菜の炒め	チャブチェ	パスタ	ツナと野菜の炒め	チャブチェ	パスタ	ツナと野菜の炒め	チャブチェ	パスタ	ツナと野菜の炒め	チャブチェ
おかず	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)	フライドポテト (塩味)
おかず	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ
おかず	豆のイタリアンサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	キャベツのペペロンチーノ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	キャベツのペペロンチーノ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	キャベツのペペロンチーノ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	キャベツのペペロンチーノ
サラダ	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
汁物		ほうれん草の味噌汁			ほうれん草の味噌汁			ほうれん草の味噌汁			ほうれん草の味噌汁	
共通	ごはん ・ つぼ漬け ・ プリン ・ 淡路島牛乳											

\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。  
\*ご利用日の食堂の利用者数が規定数に満たない場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。