

# バイキングメニュー表 2017

10月

国立江田島青少年交流の家 レストラン

提供日	5・11・17・23・29	6・12・18・24・30	1・7・13・19・25・31	2・8・14・20・26	3・9・15・21・27	4・10・16・22・28
朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5	献立No.6
主食	ごはん・おかゆ（広島県産ブレンド国産米） 食パン・ロールパン・レーズンパン					
汁物	味噌汁 わかめスープ	味噌汁 コーンスープ	味噌汁 わかめスープ	味噌汁 コーンスープ	味噌汁 わかめスープ	味噌汁 コーンスープ
おかず	ポイルウィンナー ゆで玉子 れんこんといんげん炒め 蒸しじゃが芋のごまドレッシング ビーンズサラダ 生野菜	若竹煮 きのことウィンナーの炒り玉子 がんもの煮物 ししゃもの天ぷら もやしのレモン醤油和え 生野菜	きんぴら蓮根 オムレツミートソース 中華野菜のオイスター炒め 竹輪の磯辺揚げ ちんげんさいの胡麻和え 生野菜	ポイルウィンナー ゆで玉子 高野豆腐の煮物 アジの醤油煮 もやしときのこの中華和え 生野菜	ミートボールケチャップ煮 卵豆腐のきのこあんかけ 昆布と大豆の煮物 きびなごの磯辺揚げ オクラのゆかり和え 生野菜	もやしとハムの中中華炒め オムレツ こんにゃくのおかか煮 竹輪の照り煮 玉ねぎとりんごのサラダ 生野菜
果物	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	グレープフルーツ	バナナ	グレープフルーツ
嗜好品	梅干し・納豆・マーガリン・いちごジャム・マーマレード・ふりかけ					
ドリンク	緑茶・烏龍茶・コーヒー・果汁ドリンク・野菜と果実のジュース・牛乳・飲むヨーグルト					
昼食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5	献立No.6
主食	ごはん（広島県産ブレンド国産米）					
麺類	たらこスパゲティ	醤油ラーメン (わかめ・もやし・ねぎ)	大豆うどん (大豆・わかめ・ねぎ)	味噌ラーメン (わかめ・コーン・ねぎ)	山菜そば (わかめ・山菜・ねぎ)	たぬきうどん (揚玉・わかめ・ねぎ)
ご飯類	きのこ大豆のカレー	チャーシュー混ぜご飯	鶏五目ご飯	ポークカレー	茄子ハヤシライス	中華丼
おかず	肉団子甘酢あんかけ アジフライ 人参しりしり オクラとちりめんのおひたし ちんげんさいの塩昆布和え 生野菜	春巻き さんまの味噌煮 里芋とかつおの煮物 かぼちゃサラダ きゅうりとわかめの中華和え 生野菜	なす肉詰めフライ さばの照り焼き 大根おろし カリフラワーとちりめんのおひたし 春雨ナムル風 生野菜	チキンナゲット さんまのトマト煮 蒸しかぼちゃ ちんげんさいのおひたし ブロッコリーのおかか和え 生野菜	ミートコロッケ アジの南蛮漬け 野菜のそぼろ風炒め きのこキャベツのおひたし コーンと空豆のマヨ和え 生野菜	揚げ餃子 さばの塩焼き 大根おろし 枝豆 蒸し野菜の中華サラダ 生野菜
果物	りんご	オレンジ	りんご	オレンジ	りんご	オレンジ
嗜好品	福神漬け・らっきょう	紅生姜	しば漬け	福神漬け・らっきょう	福神漬け	しば漬け
ドリンク	緑茶・烏龍茶・コーヒー・果汁ドリンク・野菜と果実のジュース・牛乳					
夕食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5	献立No.6
主食	ごはん（広島県産ブレンド国産米）					
汁物	えびピラフ	チキンライス	鮭わかめご飯	イカご飯	チャーシュー混ぜご飯	鮭わかめご飯
おかず	コンソメスープ ひき肉ともやしの塩炒め チキンナゲット 玉ねぎのピザ風焼き さつまいものレモン煮 豆腐と昆布の煮物 カリフラワーのおかか和え コーンサラダ 生野菜	マカロニチーズ風煮 焼き厚揚げ（味噌マヨネーズ） おはっすん 揚げなすのおひたし 空豆のマスタード和え もやしの中華和え 生野菜	かき玉汁 肉じゃが ソーセージカツ きのこの卵とじ 竹の子のバター醤油炒め 枝豆 玉葱とちりめんのおひたし いんげんとツナのマヨ和え 生野菜	ひき肉と玉ねぎのソース炒め 照り焼きハンバーグ レンコンとこんにゃくのきんぴら 蒸しさつまいも（シナモン風味） 茄子のピザ風焼き 豆腐とカリフラワーの和風サラダ 塩蒸し空豆 生野菜	オニオンスープ きのこスパゲティ トンカツ 海苔ポテト チリビーンズ 春雨のオイスター煮 わかめサラダ ブロッコリーのおひたし 生野菜	玉子スープ 焼きそば 鶏肉の磯辺天ぷら 揚げなすのおひたし 高野豆腐の煮物 蒸し南瓜 もやしとツナの胡麻和え こんにゃくサラダ 生野菜
デザート	杏仁豆腐	いちごゼリー	野菜ジュースのゼリー	杏仁豆腐	いちごゼリー	野菜ジュースのゼリー
嗜好品	刻み高菜・つぼ漬け・ふりかけ					
ドリンク	緑茶・烏龍茶・コーヒー・果汁ドリンク・野菜と果実のジュース・牛乳					

で書かれたメニューは旬の食材を取り入れたメニューです

で書かれたメニューは広島の食材を使ったメニューです

上記2種の表示が重複した箇所は青文字で表示してあります

※仕入れ等の都合によりメニューの一部が変更になる場合があります、ご了承ください

## 10月旬の食材

さつまいも、里芋、しいたけ、きのこ類、じゃが芋、ちんげんさい、りんご、しゃけ、さば、さんま、かぼちゃ