

# 磐梯青少年交流の家 1月メニュー 冬メニュー



野菜をいっぱい食べよう！旬の食材ならおいしさも栄養もUP！  
食堂で探してみてくださいネ☆



分類	NO. 1	NO. 2	NO. 3	NO. 4	NO. 5	
提供日	6日 11日 16日 21日 26日 31日	7日 12日 17日 22日 27日	8日 13日 18日 23日 28日	4日 9日 14日 19日 24日 29日	5日 10日 15日 20日 25日 30日	
朝食	おかず	ミートボール 中華ソース	白身魚フライ	野菜とウインナーのコンソメ煮	和風ミートボール	いかボールと野菜のあったか煮
	おかず	お麩の卵とじ	和風スクランブル	オムレツ 中華ソース	小松菜の卵とじ	コーンスクランブル
	おかず	こんにゃくのピリ辛炒め	花野菜ソテー	パンネのソテー	野菜炒め	パンネのソテー
	おかず	卵の花	ひじきの煮物	切干大根	卵の花	切干大根
共通メニュー 会津米入りブレンド米・おかゆ・味噌汁・納豆・漬物・ふりかけ・パン・ジャム・マーガリン・千切りキャベツ・フリードリンク・牛乳						
昼食	麺類	あんかけカレーうどん	会津の恵み ばんだい★パスタ	あんかけ明太うどん	クリームソースパスタ	チャプチェ
	おかず	豆腐のひき肉包み揚げ	ソーセージカツ	アジフライ	ソーセージカツ	アジフライ
	おかず	春菊とレンコンの炒め	ブロッコリーのツナ和え	ちゃんこ鍋風煮	ポテトと鮭のホクホク和え	ちくわとキャベツのマヨ炒め
	おかず	マーボ春雨	おでん風煮物	ビビンバ和え	花野菜のコンソメ煮	大根のそぼろあん
	おかず	ねばねば和え(オクラ)	ねばねば和え(もずく)	ねばねば和え(納豆)	ねばねば和え(オクラ)	ねばねば和え(納豆)
	デザート	黒蜜フルーツカクテル	あずき寒天	黒蜜フルーツカクテル	あずき寒天	抹茶ゼリー
	汁物	わかめスープ	コーンスープ	酸ラースープ	わかめスープ	コーンスープ
共通メニュー 会津米入りブレンド米 ・ 日替り野菜あんかけ ・ 漬物 ・ 千切りキャベツ ・ フリードリンク ・ 牛乳						
夕食	麺類	えび風味焼きそば	フォークグラタン	ソース焼きそば	ブルコギ焼きフォー	िकासミペペロンチーノ
	ご飯類	ばんだいオリジナル スープカレー	黒カレー	白べこカレー	フィッシュカレー	グリーンカレー
	おかず	会津ソースカツ風	つくねハンバーグのテリヤキソース	カツの和風だしソース	つくねハンバーグのクリーム煮込み	さくさくメンチカツ
	おかず	水餃子	昔なつかしコロック	シューマイのあんかけ	たらの和風あんかけ	ポークチャップ
	おかず	チリコンカン	コーンと青菜の炒め	マッシュポテト	チリコンカン	マッシュポテト
	おかず	ごぼうサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ	春雨サラダ	ひじきサラダ
	デザート	ミニゼリー	ベジタブルゼリー(ほうれん草)	フルーチェ	ミニゼリー	フルーチェ
共通メニュー 会津米入りブレンド米 ・ 味噌汁 ・ 漬物 ・ 千切りキャベツ ・ フリードリンク ・ 牛乳						

おすすめメニューです

マークの付いているメニューはピリ辛メニューです。

※ご提供する食材については、安全（放射線量等）を確認しています。