

# 平成29年 7月献立表

いろいろな色のものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

栄養の3色グループを  
バランスよく食べよう



国立曾爾青少年自然の家

区分	サクラ					チューリップ					ヒマワリ					コスモス					ユリ					バラ					
日付	1	7	13	19	25	31	2	8	14	20	26	3	9	15	21	27	4	10	16	22	28	5	11	17	23	29	6	12	18	24	30
朝食	主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
		ご飯	パン				ご飯	パン				ご飯	パン				ご飯	パン				ご飯	パン				ご飯	パン			
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		焼き魚 ししゃも	ウインナーカレー風煮				味噌汁	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	味噌汁	スクランブルエッグ	焼き魚 ししゃも	焼き魚 ししゃも	焼き魚 ししゃも	味噌汁	スクランブルエッグ	ウインナーナポリ風	ウインナーナポリ風	ウインナーナポリ風	味噌汁	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	味噌汁	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ
	副菜	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
		スパゲッティサラダ					中華サラダ	納豆	納豆	納豆	納豆	中華サラダ	納豆	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	スパゲッティサラダ	中華サラダ				スパゲッティサラダ	中華サラダ				中華サラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
		キャベツ	日替わり野菜				キャベツ	日替わり野菜				キャベツ	日替わり野菜				キャベツ	日替わり野菜				キャベツ	日替わり野菜				キャベツ	日替わり野菜			
	漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	漬物	梅干し				漬物	梅干し				漬物	梅干し				漬物	梅干し				漬物	梅干し				漬物	梅干し				
その他	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	
	ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
	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			マーガリン		ジャム			マーガリン		ジャム			
飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	
	牛乳	お茶	オレンジジュース			牛乳	お茶	オレンジジュース			牛乳	お茶	オレンジジュース			牛乳	お茶	オレンジジュース			牛乳	お茶	オレンジジュース			牛乳	お茶	オレンジジュース			
昼食	主食	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄
		ご飯(白米)	夏野菜カレー				ご飯(白米)	豚キムチ丼				ご飯(白米)	大豆ミート麻婆茄子カレー				ご飯(白米)	お揚げさんカレー				ご飯(白米)	牛ファイバー丼				ご飯(白米)	ハッシュドカレー			
	汁物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
		ぶっかけうどん(だし香るすだち)					にぼしラーメン	てっちゃん土手焼き風煮				盛岡冷麺	鶏肉のゴマ照り				ぶっかけうどん(ジャージャー麺)	豚肉と野菜のおろしポン				たぬき素麺	てっちゃん甘辛煮込み				ぶっかけ冷麺(鶏しお)	鶏肉と野菜のおろしポン			
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		豚肉と野菜の韓国風煮	イカカツ				揚げ餃子					コロッケ					イカカツ					揚げシュウマイ					コロッケ				
	副菜	緑	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		なめこおろし	春雨中華サラダ				大豆ミートとインゲンの生姜ナムル	切干大根のハリハリサラダ				こんにやくとゴボウの土佐煮	ポテトサラダ				春雨とわかめのゴママヨネーズ	切干大根のハリハリ漬け				こんにやくとインゲンの砂糖醤油	ポテトサラダ				こんにやくとインゲンの砂糖醤油	ポテトサラダ			
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
		キャベツ	トマト				キャベツ	トマト				キャベツ	トマト				キャベツ	トマト				キャベツ	トマト				キャベツ	トマト			
漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
	漬物					漬物					漬物					漬物					漬物					漬物					
デザート	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
	フルーツ					フルーツ					フルーツ					フルーツ					フルーツ					フルーツ					
飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	
	牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				
夕食	主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
		ご飯	ジャックと豆ご飯				ご飯	炊き込みチャーハン				ご飯	五目ご飯				ご飯	炊き込みとんこつご飯				ご飯	ゆかりご飯				ご飯	ひじきご飯			
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		七タ汁					わかめスープ					大根スープオイスター風味					すまし汁					オニオンコンソメスープ					コンソメスープ				
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		ピビンバ風大豆ミートビーフン					アーリオオーリオ和風ペンネ					ペペロンチーノスパゲッティ					ぶり辛塩やきそば					関西風ペンネ					トマトソーススパゲッティ				
	副菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		鶏肉と野菜の塩レモンソース	イカと野菜のペペロンチーノ				和風みぞれハンバーグ	豚肉と野菜の生姜焼き				ブルコグ	アジフライ				照り焼きハンバーグ	鶏肉と野菜のトマト煮				豚肉とナスの味噌炒め	イカボールのハチミツレモン煮				ハンバーグ中華煮込み	チキンカツ			
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
		サーモンフライ	ガーリックポテト				アジの南蛮漬け	レンコンチップス				竹輪のチリソース	海苔ポテト				イカと野菜の南蛮漬け	レンコンチップス				ソーセージカツ	フレンチポテト				竹輪と野菜のキーマ風煮	レンコンチップス			
飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	
	牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				牛乳	お茶				

きいろグループ  
ちから(力)のもと

あかグループ  
からだをつくるもと

みどりグループ  
からだのちょうしをととのえるもと

※食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーレストジャパン(株) 曾爾店  
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605  
★お知らせ 7月末頃より曾爾産トマトをご提供いたします。

※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。

# 平成29年 6月献立表

いろんな色のものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

栄養の3色グループを  
バランスよく食べよう



国立曽爾青少年自然の家

区分	サクラ					チューリップ					ヒマワリ					コスモス					ユリ					バラ				
日付	6	12	18	24	30	1	7	13	19	25	2	8	14	20	26	3	9	15	21	27	4	10	16	22	28	5	11	17	23	29
朝食	主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	その他	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	昼食	主食	黄	赤	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄
汁物		黄	赤	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄
主菜		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
副菜		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
サラダ		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
漬物		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
デザート		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
飲み物		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
デザート		黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
夕食		主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	汁物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤

きいろグループ  
ちから(力)のもと

あかグループ  
からだをつくるもと

みどりグループ  
からだのちょうしをととのえるもと

食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーレストジャパン(株) 曽爾店  
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

※大豆ミートとは、お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。

# 平成29年 5月 献立表

いろんな色のものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

## 栄養の3色グループを バランスよく食べよう



国立曽爾青少年自然の家

区分	サクラ					チューリップ					ヒマワリ					コスモス					ユリ					バラ					
日付	1	7	13	19	25	31	2	8	14	20	26	3	9	15	21	27	4	10	16	22	28	5	11	17	23	29	6	12	18	24	30
朝食	主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	その他	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	昼食	主食	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄
汁物		黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄
主菜		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
副菜		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
サラダ		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
漬物		緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
デザート		黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
飲み物		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
デザート		黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
夕食		主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	汁物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤

きいろグループ  
ちから(力)のもと

あかグループ  
からだをつくるもと

みどりグループ  
からだのちょうしをととのえるもと

食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーレストジャパン(株) 曽爾店  
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

※大豆ミートとは、お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。