

令和2年 7月・8月献立

いろいろなものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

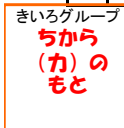
緑のグループ

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	
7月	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	
8月	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	5 11 17 23 29	
朝食	主食	ご飯 パン	ご飯 パン	ご飯 パン	ご飯 パン	ご飯 パン	
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	主菜	スクランブルエッグ サバ塩焼き	オムレツ ウインナーコンソメ煮	スクランブルエッグ ほっけ塩焼き	スクランブルエッグ ウインナートマト煮	スクランブルエッグ さわら照焼き	オムレツ ウインナー和風煮込み
	副菜	昆布豆煮 納豆	高菜炒めあえ 納豆	うの花 納豆	昆布豆煮 納豆	高菜炒めあえ 納豆	うの花 納豆
	サラダ	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	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	ふりかけ コーンフレーク	ふりかけ コーンフレーク	ふりかけ コーンフレーク	ふりかけ コーンフレーク	ふりかけ コーンフレーク	ふりかけ コーンフレーク
	飲み物	マーガリン 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	マーガリン 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	マーガリン 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	マーガリン 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	マーガリン 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	マーガリン 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース
	昼食	主食	ご飯(白米) 夏野菜カレー	ご飯(白米) ピビンバ丼	ご飯(白米) マーボーナス丼	ご飯(白米) ハッシュドカレー	ご飯(白米) 和風ピビンバ丼
		汁物	そうめん	ぶっかけうどん(すだち)	塩ラーメン	そうめん	ぶっかけうどん(鶏塩)
主菜		豚肉とキャベツのしょうが焼き 肉入りコロッケ	鶏肉と野菜のユーリンチーソース 野菜コロッケ	ゴーヤチャンプル 白身魚の南蛮漬け	豚肉の照焼き 肉入りコロッケ	水餃子 野菜コロッケ	牛肉とアスパラの中華炒め 白身魚の南蛮漬け
副菜		レコンのきんぴら 青菜と油揚げのおひたし	竹輪とエビ団子の煮物 海藻サラダ	ふきと湯葉の含め煮 切干大根の梅だしあえ	鶏肉のみぞれ煮 オクラの土佐あえ	牛肉と里芋の旨煮 春雨中華サラダ	こんにゃくごぼう煮 切干大根のおかかサラダ
サラダ		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
デザート		フルーツ 牛乳	フルーツ 牛乳	フルーツ 牛乳	フルーツ 牛乳	フルーツ 牛乳	フルーツ 牛乳
飲み物		お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
夕食		主食	ご飯 じゃごごはん	ご飯 ゆかりごはん	ご飯 枝豆ごはん	ご飯 じゃごごはん	ご飯 ゆかりごはん
		汁物	コンソープ	すまし汁	中華スープ	コンソープ	すまし汁
		主菜	冷製トマトスバゲティ 和風みぞれハンバーグ ハムカツ ミックス野菜炒め	塩焼きそば 照焼き根菜つくね ピーマン肉詰めフライ 牛肉とこんにゃくの塩チゲ煮	韓国春雨炒め 肉団子のポトフ イカカツ 豚肉とこんにゃくの芽炒め	冷製バジルスバゲティ ハンバーグガーリック風味ソース ハムカツ 豆腐揚げの煮物	ソース焼きそば 塩だれ根菜つくね ピーマン肉詰めフライ チンジャオロース
	副菜	ポテトフライ キャベツ	レンコンチップス キャベツ	ポテトフライ キャベツ	レンコンチップス キャベツ	ポテトフライ キャベツ	
	デザート	フルーツゼリー 牛乳	白玉寒天 牛乳	白玉黒蜜きな粉 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	白玉寒天 牛乳	
	飲み物	お茶 炭酸飲料	お茶 炭酸飲料	お茶 炭酸飲料	お茶 炭酸飲料	お茶 炭酸飲料	



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

※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。
※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルゲンとして大豆が含まれています。

お知らせ
7月末頃より、追加メニューとして曾爾産トマトのご提供を致します。

令和2年 5月・6月献立

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

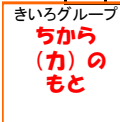
緑のグループ

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
5月	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
6月	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		パン	パン	パン	パン	パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ
		ミートボール	ウィンナーコンソメ煮	サバ塩焼き	ミートボール	肉団子のポトフ
	副菜	大根ナムル	高菜炒めあえ	うの花	大根ナムル	高菜炒めあえ
		納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
	漬物	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	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	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	コーンフレーク	
	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	
	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
		中華丼	ホワイトカレー	マーボー豆腐丼	ハヤシライス	きんぴら丼
	汁物	塩とんこつスープ春雨	めかぶうどん	味噌ラーメン	しょうゆとんこつスープ春雨	とろろうどん
	主菜	チキンと野菜のユーリンチーソース	豚肉とキャベツのしょうが焼き	水餃子	チキンと野菜の甘酢あんかけ	豚肉の照焼き
		揚げシューマイ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	揚げシューマイ	肉入りコロッケ
	副菜	牛肉と里芋の旨煮	ごぼうの炒め煮	ツナとジャガイモの煮物	ナスと油揚げの煮びたし	切干大根煮
		ワカメと油揚げのゴマあえ	切干大根のおかかサラダ	マカロニサラダ	パジルポテトサラダ	オクラの土佐あえ
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ゆかりごはん	山菜ごはん	菜めし	ゆかりごはん	五目ごはん
	汁物	わかめスープ	すまし汁	韓国風スープ	わかめスープ	すまし汁
	主菜	ソース焼きそば	焼きビーフン	スパゲティナポリタン	塩焼きそば	焼きビーフン
		塩だれ根菜つくね	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	照焼きハンバーグ	根菜つくねユーリンチーソース	豆腐ハンバーグ中華あんかけ
		イカカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	イカカツ	アジフライ
		メンマ炒め	ぜんまいの煮物	ミックス野菜のガーリックバター炒め	里芋ときのこの煮物	ビビンバ炒め
	副菜	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
デザート	白玉寒天	フルーツゼリー	抹茶ゼリー	白玉寒天	フルーツゼリー	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	



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。

ユーストジャパン(株) 曾爾店

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。
 ※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルゲンとして大豆が含まれています。