

【令和2年 11月・12月献立表】

国立曽爾青少年自然の家

栄養の3色グループを
バランスよく食べよう

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

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



※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、
アレルギーとして大豆が含まれています。

※当日の利用者数が少ない場合には、メニューの変更及び
ビュッフェ形式ではない場合もございます。
ご理解の程お願い致します。

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) 曽爾店
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605



区分	No.1	No.2	No.3	
11月	1、4、7、10、13、16、 19、22、25、28	2、5、8、11、14、17、 20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、 21、24、27、30	
12月	1、4、7、10、13、16、 19、22、25、28、31	2、5、8、11、14、17、 20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、 21、24、27、30	
朝食	主食	黄 ご飯 黄 パン(食パン)	黄 ご飯 黄 パン(食パン)	黄 ご飯 黄 パン(食パン)
	汁物	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁
	主菜	赤 厚焼き玉子	赤 オムレット	赤 スクランブルエッグ
		赤 サバ塩焼き	赤 ポトフ	赤 ミートボール
	副菜	緑 小松菜のおひたし	緑 高菜炒めあえ	緑 うの花
		赤 納豆	赤 納豆	赤 納豆
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
	漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物
	その他	赤 ふりかけ(かつお)	赤 ふりかけ(かつお)	赤 ふりかけ(かつお)
		黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク	黄 コーンフレーク
飲み物	赤 イチゴジャム	赤 イチゴジャム	赤 イチゴジャム	
	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳	
	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶	
	緑 オレンジジュース レモンジュース	緑 オレンジジュース レモンジュース	緑 オレンジジュース レモンジュース	
昼食	主食	黄 ご飯(白米)	黄 ご飯(白米)	黄 ご飯(白米)
		赤 ハヤシライス	赤 すき焼き丼	赤 マーボー豆腐丼
	汁物	黄 オニオンスープ	黄 味噌汁	黄 すまし汁
	主菜	赤 肉団子酢豚風	赤 ホイコーロー	赤 牛肉とパプリカの中華炒め
		赤 メンチカツ	赤 野菜コロッケ	赤 肉じゃがコロッケ
	副菜	緑 大根のそぼろ煮	緑 かぼちゃの甘煮	緑 レンコンきんぴら
		緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
	漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物
	デザート	緑 フルーツ	緑 フルーツ	緑 フルーツ
	飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳
緑 お茶		緑 お茶	緑 お茶	
夕食	主食	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯
	汁物	黄 中華スープ	黄 コーンスープ	黄 かきたま汁
	主菜	黄 チャプチェ	黄 ミートソースペンネ	黄 海鮮塩焼きそば
		赤 シュウマイ	赤 ロールキャベツコンソメ煮	赤 ハンバーグきのこあんかけ
		赤 チキンカツ	赤 イワシ梅肉フライ	赤 タマゴサラダフライ
	副菜	黄 ポテトフライ	黄 ポテトフライ	黄 ポテトフライ
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
	デザート	緑 ババロア苺	緑 牛乳寒天プリン	緑 フルーチェ
	飲み物	赤 牛乳	赤 牛乳	赤 牛乳
		緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶
	緑 炭酸飲料	緑 炭酸飲料	緑 炭酸飲料	

令和2年 9月・10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



国立首爾青少年自然の家

区分	サクラ	チューリップ	ヒマワリ	コスモス	ユリ	バラ
9月	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	6 12 18 24 30
10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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	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
	サラダ	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	漬物	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	飲み物	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
	その他	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
	デザート	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム
	飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
	汁物	中華丼	チキンカレー	マーボー豆腐丼	ハヤシライス	きんぴら丼
	主菜	塩とんこつスープ	中華スープ	味噌汁	しょうゆとんこつスープ	中華スープ
	副菜	チキンと野菜のユリンチーソース	豚肉とキャベツのしょうが焼き	水餃子	ホイコーロー	チキンと野菜の甘酢あんかけ
	サラダ	揚げシュウマイ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	揚げシュウマイ	肉入りコロッケ
	漬物	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
	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
	デザート	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
	飲み物	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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
	副菜	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	根菜つくねユリンチーソース	豆腐ハンバーグ中華あんかけ
	サラダ	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
	漬物	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	ポテトフライ
	デザート	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	飲み物	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
	デザート	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	飲み物	お茶	お茶	お茶	お茶	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。

ユーストジャパン(株) 首爾店
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、アレルギーとして大豆が含まれています。
 ※当日の利用者数が少ない場合には、メニューの変更及びビュッフェ形式でない場合があります。ご理解の程お願い致します。