

【令和3年 1月・2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



区分	No.1	No.2	No.3		
1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		
2月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26		
朝食	主食	ご飯 パン(食パン)	ご飯 パン(食パン)	ご飯 パン(食パン)	
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	主菜	厚焼き玉子 シシヤモ	オムレツ 肉団子和風煮	スクランブルエッグ ほっけ塩焼き	
	副菜	切干大根のおかか和え	うの花	ひじき煮	
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	
	漬物	漬物	漬物	漬物	
	その他	ふりかけ(かつお) コーンフレーク イチゴジャム	ふりかけ(かつお) コーンフレーク イチゴジャム	ふりかけ(かつお) コーンフレーク イチゴジャム	
	飲み物	牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	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) ビーフカレー	ご飯(白米) 他人丼	ご飯(白米) 中華丼
		汁物	コンソメしみしみスープ	味噌汁	塩とんこつスープ
主菜		大豆ミートのしょうが焼き 肉入りコロッケ	肉じゃが イカカツ	白身魚の野菜あんかけ 揚げシュウマイ	
副菜		白菜と厚揚げの味噌煮 キャベツ	ブロッコリーとベーコンのガーリック炒め キャベツ	ツナとジャガイモの煮物 キャベツ	
漬物		漬物	漬物	漬物	
デザート		フルーツ	フルーツ	フルーツ	
飲み物		牛乳 お茶	牛乳 お茶	牛乳 お茶	
夕食		主食	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	すまし汁	わかめスープ	ミネストローネ	
	主菜	ソース焼きそば 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 イワシ青のりフライ	焼きビーフン 根菜つくね照り焼きソース 豚肉野菜フライ	和風きのこパスタ ハンバーグデミグラスソース アジフライ	
	副菜	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ	
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	
	デザート	黒蜜きな粉団子	フルーツゼリー	フルーツゼリー	
	飲み物	牛乳 お茶 炭酸飲料	牛乳 お茶 炭酸飲料	牛乳 お茶 炭酸飲料	

※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がございます。
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



【令和2年 11月・12月献立表】

国立曾爾青少年自然の家

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

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 サバ塩焼き	赤 オムレツ 赤 ポトフ	赤 スクランブルエッグ 赤 ミートボール	
	副菜	緑 小松菜のおひたし 赤 納豆	緑 高菜炒めあえ 赤 納豆	緑 うの花 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) 黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	赤 ふりかけ(かつお) 黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	赤 ふりかけ(かつお) 黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	
	飲み物	赤 牛乳 緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	赤 牛乳 緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	赤 牛乳 緑 お茶 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) 赤 ハヤシライス	黄 ご飯(白米) 赤 すき焼き丼	黄 ご飯(白米) 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 キャベツメンチカツ	赤 ホイコーロー 赤 野菜コロッケ	赤 牛肉とパプリカの中華炒め 赤 肉じゃがコロッケ	
副菜		緑 大根のそぼろ煮 緑 キャベツ	緑 かぼちゃの甘煮 緑 キャベツ	緑 レンコンきんぴら 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 緑 お茶	赤 牛乳 緑 お茶	赤 牛乳 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 赤 シュウマイ 赤 チキンカツ	黄 ミートソースペンネ 赤 ロールキャベツコンソメ煮 赤 イワシ梅肉フライ	黄 海鮮塩焼きそば 赤 ハンバーグきのこあんかけ 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 ハバロア苺	緑 牛乳寒天プリン	緑 フルーチェ	
	飲み物	赤 牛乳 緑 お茶 緑 炭酸飲料	赤 牛乳 緑 お茶 緑 炭酸飲料	赤 牛乳 緑 お茶 緑 炭酸飲料	

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

