

【令和3年 3月・4月献立表】

国立曽爾青少年自然の家

区分	No.1	No.2	No.3		
3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		
4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	オムレツ ウインナーコンソメ煮	厚焼き玉子 さわらの塩焼き	スクランブルエッグ ミートボール	
	副菜	高菜炒め 納豆	うの花 納豆	カリフラワーの塩昆布和え 納豆	
	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	ふりかけ(かつお) コーンフレーク	ふりかけ(かつお) コーンフレーク	
	飲み物	イチゴジャム 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	イチゴジャム 牛乳 お茶 オレンジジュース レモンジュース	イチゴジャム 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) ハッシュドビーフ	ご飯(白米) 根菜カレー	ご飯(白米) 鶏の照焼き丼
		汁物	コンソメスープ	ずまし汁	中華スープ
主菜		豚バラ白菜 野菜コロッケ	回鍋肉 肉入りコロッケ	チンジャオロース カレーコロッケ	
副菜		ジャーマンポテト キャベツ	筑前煮 キャベツ	高野豆腐の卵とじ 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	根菜汁 ソース焼きそば	味噌汁 マーボー春雨	コンソメスープ 春野菜のベベロンチーノ
		主菜	豆腐ハンバーグそぼろあんかけ 豚肉野菜巻フライ	ショールンボー アジフライ	ロールキャベツマトソース チキンカツ
	サラダ	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス	
	デザート	キャベツ	キャベツ	キャベツ	
	飲み物	黒蜜きな粉団子 お茶 炭酸飲料	牛乳寒天プリン お茶 炭酸飲料	フルーツゼリー お茶 炭酸飲料	

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3年 1月・2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

きいろグループ

ちから  
(力)の  
もと



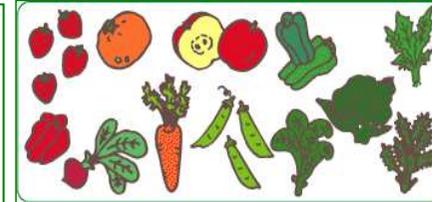
あかグループ

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  
ピ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



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	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 オムレツ	赤 スクラブルエッグ
		赤 シンヤモ	赤 肉団子和風煮	赤 ほっけ塩焼き
	副菜	緑 切干大根のおかか和え	緑 うの花	緑 ひじき煮
		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)
	汁物	赤 ビーフカレー	赤 他人丼	赤 中華丼
	主菜	黄 コンソメしみしみスープ	黄 味噌汁	黄 塩とんこつスープ
		赤 大豆ミートのしょうが焼き	赤 肉じゃが	赤 白身魚の野菜あんかけ
	赤 肉入りコロッケ	赤 アジフライ	赤 揚げシュウマイ	
	副菜	緑 白菜と厚揚げの味噌煮	緑 ブロッコリーとベーコンのガーリック炒め	緑 ツナとジャガイモの煮物
		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 すまし汁	黄 わかめスープ	黄 ミネストローネ
	主菜	黄 ソース焼きそば	黄 焼きビーフン	黄 和風きのこパスタ
		赤 鶏肉とほうれん草のクリーム煮	赤 根菜つくね照り焼きソース	赤 ハンバーグデミグラスソース
	赤 イカカツ	赤 豚肉野菜フライ	赤 イワシ青のりフライ	
	副菜	黄 ポテトフライ	黄 レンコンチップス	黄 ポテトフライ
		緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
	デザート	緑 黒蜜きな粉団子	緑 フルーチェ	緑 フルーツゼリー
	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	