

【令和3年 3月・4月献立表】

国立曾爾青少年自然の家

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	味噌汁	コンソメスープ
		主菜	ソース焼きそば 豆腐ハンバーグそぼろあんかけ	マーボー春雨 ショールンボー	春野菜のベベロンチーノ ロールキャベツトマトソース
	サラダ	豚肉野菜巻フライ レンコンチップス	アジフライ ポテトフライ	チキンカツ 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) 曾爾店  
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

