

【令和3年 5月・6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

区分		No.1	No.2	No.3
5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
6月		3、6、9、12、15、18、 21、24、27、30	1、4、7、10、13、16、 19、22、25、28	2、5、8、11、14、17、 20、23、26、29
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 オムレツ	赤 厚焼き玉子	赤 スクランブルエッグ
		赤 中華風ポトフ	赤 サバの照り焼き	赤 ミートボール
	副菜	緑 高菜炒め	緑 こんにゃくごぼう	緑 小松菜とエノキのマヨポン和え
		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
		緑 一品野菜	緑 一品野菜	緑 一品野菜
	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) 赤 キーマカレー	黄 ご飯(白米) 赤 ハヤシライス	黄 ご飯(白米) 赤 マーボー豆腐丼
	汁物	黄 コンソメスープ	黄 わかめスープ	赤 味噌汁
	主菜	赤 牛肉とアスパラのオイスター炒め	赤 八宝菜	赤 鶏肉とキャベツのしょうが焼き
		赤 野菜コロッケ	赤 チキンカツ	赤 揚げシュウマイ
	副菜	緑 切干大根	緑 ナスと里芋の旨煮	緑 竹輪とレンコンのカレー煮
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ
		緑 一品野菜	緑 一品野菜	緑 一品野菜
	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 かきたま汁	黄 コーンスープ
	主菜	黄 ソース焼きそば	黄 焼きビーフン	黄 ナポリタン
		赤 塩だれ根菜つくね	赤 肉団子酢豚風	赤 ロールキャベツデミグラスソース
	フライ	赤 イカカツ	赤 いわし青のりフライ	赤 白身魚フライ
		黄 ポテトフライ	黄 レンコンチップス	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
		緑 一品野菜	緑 一品野菜	緑 一品野菜
	デザート	赤 黒蜜きな粉団子	赤 フルーツゼリー	赤 フルーツゼリー
	飲み物	緑 お茶	緑 お茶	緑 お茶
緑 炭酸飲料		緑 炭酸飲料	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



※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。



ユーレストジャパン(株) 曽爾店
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605