

【令和3年 7月・8月献立表】

区分	No.1	No.2	No.3	
7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	
8月	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29	
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
		食パン	食パン	食パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	ほうれん草チーズオムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
		ほっけ塩焼き	ししよも	さば塩焼き
	副菜	オクラ塩昆布和え	ブロッコリー塩昆布和え	カリフラワー塩昆布和え
		納豆	納豆	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	かつおふりかけ	かつおふりかけ	かつおふりかけ
飲み物	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
	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	
	お茶	お茶	お茶	
	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
		夏野菜カレー	親子丼	中華丼
	汁物	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁
	主菜	サバ竜田の南蛮漬け	豚肉とナスの甘辛炒め	肉じゃが
		豚肉野菜巻きフライ	野菜かき揚げ	キャベツメンチカツ
	副菜	厚揚げのチゲ煮	大豆ミートのチリコンカン	ひじきの煮物
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		トマト	トマト	トマト
	漬物	漬物	漬物	漬物
	飲み物	牛乳	牛乳	牛乳
	お茶	お茶	お茶	
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	汁物	ワカメスープ	根菜汁	ミネストローネ
	主菜	あんかけ焼きそば	チャプチェ	ツナと水菜の冷製パスタ
		ショーロンボー	鶏と野菜のユーリンチソース	ハンバーグきのこソース
		鶏肉ときのこのバター醤油	もやしとゼンマイのナムル	野菜の卵炒め
	フライ	アジフライ	イカカツ	ハムカツ
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	デザート	フルーツゼリー	ハバロア苺	フルーツポンチ
	飲み物	お茶	お茶	お茶
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料

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



※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

