

食堂メニュー



区分	No.1	No.2	No.3		
4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 食パン 黄 ロールパン	黄 ご飯 黄 食パン 黄 ロールパン	黄 ご飯 黄 食パン 黄 ロールパン	
	汁物	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁	
	主菜	赤 ほうれん草オムレツ 赤 ししゃも塩焼き	赤 スクランブルエッグ 赤 さば塩焼き	赤 ミートボール 赤 さわら塩焼き	
	副菜	緑 ブロッコリー塩昆布和え	緑 うの花	緑 カリフラワー塩昆布和え	
	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 納豆 赤 ヨーグルト 赤 かつおふりかけ 黄 苺ジャム	赤 納豆 赤 ヨーグルト 赤 かつおふりかけ 黄 苺ジャム	赤 納豆 赤 ヨーグルト 赤 かつおふりかけ 黄 苺ジャム	
	飲み物	黄 牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	黄 牛乳・ウーロン茶・オレンジ・レモンジュース	黄 牛乳・ウーロン茶・オレンジ・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)
		丼ぶり	赤 牛ごぼう丼	赤 マーボー豆腐丼	赤 豚丼
汁物		黄 すまし汁	黄 わかめスープ	赤 味噌汁	
主菜		赤 豚肉とアスパラの中華炒め	赤 肉じゃが	赤 鶏肉とタケノコの甘酢炒め	
フライ		黄 春巻き	黄 チキンカツ	黄 揚げシュウマイ	
副菜		緑 切干大根のおかかサラダ	緑 菜の花ともやしのごま和え	黄 ツナポテトサラダ	
サラダ		緑 キャベツ 緑 一品野菜	緑 キャベツ 緑 一品野菜	緑 キャベツ 緑 一品野菜	
デザート		緑 オレンジ	緑 オレンジ	緑 オレンジ	
漬物		緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	
飲み物		赤 牛乳・ウーロン茶	赤 牛乳・ウーロン茶	赤 牛乳・ウーロン茶	
夕食	主食	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯	
	汁物	黄 かきたま汁	黄 ミネストローネ	黄 コンソメスープ	
	麺類	黄 ソース焼きそば	黄 焼きビーフン	黄 菜の花とじゃこの和風スパゲッティー	
	主菜	赤 ハンバーグおろしソース 黄 アジフライ	赤 ショーロンポー 黄 サーモンフライ	赤 豆腐ハンバーグ中華あんかけ 黄 キャベツメンチカツ	
	フライ	黄 のり塩ポテト	黄 レンコンチップス	黄 ポテトフライ	
	副菜	黄 竹輪のポトフ	緑 ザーサイの卵炒め	緑 筑前煮	
	サラダ	緑 キャベツ 緑 一品野菜	緑 キャベツ 緑 一品野菜	緑 キャベツ 緑 一品野菜	
	デザート	黄 プリン	緑 フルーツポンチ	黄 グレープゼリー	
	飲み物	黄 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	黄 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	黄 牛乳・ウーロン茶・メロンソーダ・コーラ	

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。

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。

コンパスグループ・ジャパン(株) 曾爾店
TEL : 0745-96-2105 FAX : 0745-96-2605

国立曾爾青少年自然の家