

★ 食堂メニュー



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	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 スクラブルエッグ 赤 シュウマイ	赤 ほうれん草オムレツ 赤 さわら塩焼き	赤 ミートボール 赤 ししゃも塩焼き
	副菜	赤 うの花	緑 野菜ナムル	緑 小松菜と油揚げのおひたし
	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
	フルーツ	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
	その他	赤 納豆 赤 かつおふりかけ 黄 苺ジャム	赤 納豆 赤 かつおふりかけ 黄 苺ジャム	赤 納豆 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)
丼ぶり		黄 夏野菜カレー	赤 ハヤシライス	赤 親子丼
汁物		黄 中華スープ	黄 コンソメスープ	赤 味噌汁
主菜		赤 大豆ミートの回鍋肉	赤 さば竜田の南蛮漬け	赤 プルコギ
フライ		赤 白身魚フライ	赤 ハムカツ	黄 野菜コロッケ
副菜		緑 チリコンカン	黄 ツナとじゃがいもの旨煮	緑 切干大根煮
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		緑 フルーチェ	緑 フルーチェ	緑 フルーチェ
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 根菜汁	黄 わかめスープ	黄 コーンスープ
	麺類	黄 チャプチェ	黄 冷製パジルスパゲッティ	黄 あんかけ焼きそば
	主菜	赤 豆腐ハンバーグそぼろあんかけ 赤 チキンカツ	赤 ショーロンポー 赤 ゴーヤチャンプルー	赤 ハンバーグガーリックソース 赤 豚肉野菜巻フライ
	フライ	黄 レンコンチップス	赤 サーモンフライ	黄 のり塩ポテト
	副菜	緑 オクラと白滝のゴマ和え	黄 ポテトフライ	緑 夏野菜のマリネ
	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 フルーツゼリー	緑 フルーツポンチ	黄 パパロア苺
	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



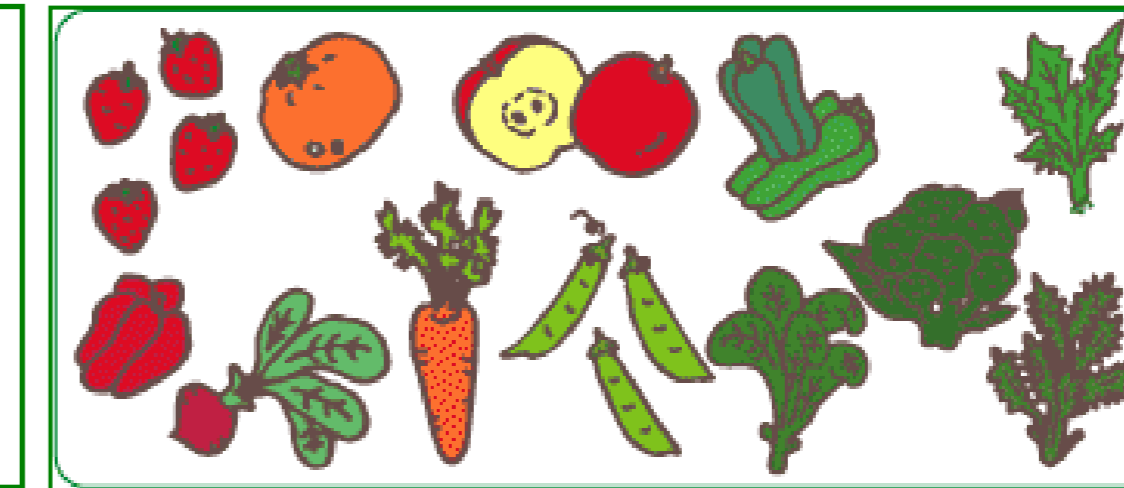
あかグループ

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

国立曾爾青少年自然の家