

食堂メニュー



区分	No.1	No.2	No.3	
9月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28	2、5、8、11、14、17、20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、21、24、27、30	
10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	
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 ス克蘭ブルエッグ 赤 ウィンナーと野菜のソテー	赤 ほうれん草オムレツ 赤 ししゃも塩焼き	赤 ミートボール 赤 さわら塩焼き
	副菜	赤 うの花	緑 きんぴらごぼう	緑 ひじきの大豆の煮物
	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 ハッシュドビーフ	黄 野菜カレー	赤 マーボー豆腐丼
汁物		黄 コンソメスープ	黄 ミネストローネ	黄 中華スープ
主菜		赤 酢鶏	赤 牛肉とレンコンの塩麴炒め	赤 大豆ミートの生姜焼き
フライ		赤 イカカツ	黄 春巻き	黄 野菜コロッケ
副菜		緑 ベーコンとブロッコリーのガーリック炒め	緑 南瓜のそぼろ煮	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		赤 フルーチェ	赤 フルーチェ	赤 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 すまし汁	黄 コンソメスープ	黄 味噌汁
	麺類	黄 ソース焼きそば	黄 ミートソースペンネ	黄 焼きビーフン
	主菜	赤 水餃子 赤 レンコンはさみ天ぷら	赤 ロールキャベツクリームソース 赤 アジフライ	赤 肉じゃが 赤 キャベツメンチカツ
	フライ	黄 ポテトフライ	黄 レンコンチップス	黄 レンコンチップス
	副菜	緑 インゲンともやしのゴマ和え	黄 さつまいもサラダ	緑 えのきと竹輪の磯部和え
	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 黒蜜きな粉団子	黄 牛乳寒天プリン
	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