

食堂メニュー



区分	No.1	No.2	No.3	
11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	
12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 ほうれん草オムレツ 赤 肉団子ポトフ	赤 蒸しシュウマイ 赤 さばの塩焼き	赤 スクランブルエッグ 赤 さわらの塩焼き
	副菜	赤 うの花	緑 やまいもの塩昆布和え	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		赤 牛ごぼう丼	赤 五目あんかけ丼	黄 チキンカレー
汁物		黄 中華スープ	黄 すまし汁	黄 コンソメスープ
主菜		赤 白身魚のトマトチリソース	赤 チンジャオロース	赤 大豆ミートの回鍋肉
フライ		黄 春巻き	赤 イカカツ	赤 ハムカツ
副菜		赤 鶏肉のみぞれ煮	緑 大根とこんにゃくの味噌煮込み	赤 イカと里芋の煮物
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
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 かきたま汁	黄 クリームシチュー	黄 チゲスープ
	麺類	黄 白菜の和風スパゲティ	黄 そうめんチャンプルー	黄 春雨サラダ
	主菜	赤 豆腐ハンバーグ 赤 ピーマン肉詰めフライ	赤 ハンバーグおろしソース 赤 さばカレーカツ	赤 ショーロンポー 赤 アジフライ
	フライ	黄 ポテトフライ	黄 レンコンチップス	黄 のり塩ポテト
	副菜	緑 蒸し鶏と野菜の中華和え	黄 さつまいもサラダ	赤 厚揚げとひき肉の旨煮
	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 蒟蒻ゼリー	黄 フルーツ白玉	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



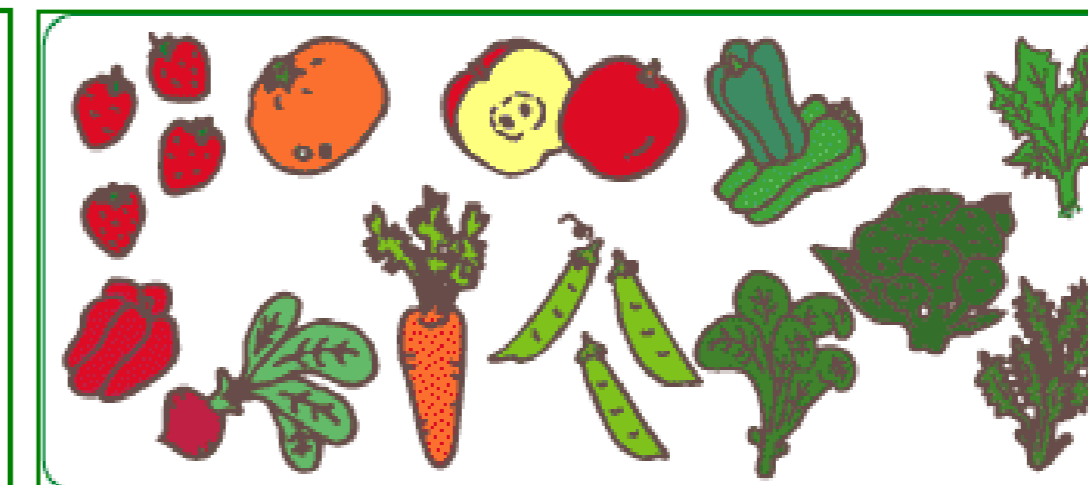
あかグループ

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