



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3
3月	(1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31) 日	(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29) 日	(3・6・9・12・15・18・21・24・27・30) 日
4月	(3・6・9・12・15・18・21・24・27・30) 日	(1・4・7・10・13・16・19・22・25・28) 日	(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29) 日

## 朝食

主食	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん
	黄	ロールパン・食パン	黄	ロールパン・食パン	黄	ロールパン・食パン
汁物	赤	玉葱と椎茸の味噌汁	赤	キャベツとわかめの味噌汁	赤	大根と油揚げの味噌汁
主菜	赤	ミートボール	赤	さばの塩焼き	赤	ウインナーソテー
主菜	赤	スクランブルエッグ	赤	目玉焼き	赤	ほうれん草オムレツ
副菜	緑	ひじき煮	緑	きんぴらごぼう	緑	切干大根煮
サラダ	緑	キャベツ	緑	キャベツ	緑	キャベツ
	緑	一品野菜	緑	一品野菜	緑	一品野菜
フルーツ	緑	オレンジ	緑	オレンジ	緑	オレンジ
嗜好品	黄	漬物・ふりかけ・ジャム・納豆	黄	漬物・ふりかけ・ジャム・納豆	黄	漬物・ふりかけ・ジャム・納豆
飲料	赤	牛乳・ほうじ茶・オレンジジュース・レモンジュース・ウーロン茶	赤	牛乳・ほうじ茶・オレンジジュース・レモンジュース・ウーロン茶	赤	牛乳・ほうじ茶・オレンジジュース・レモンジュース・ウーロン茶

## 昼食

主食	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん
丼	黄	春野菜カレー	赤	中華丼	黄	ハヤシライス
汁物	黄	ポテトと人参のスープ	黄	オニオンスープ	黄	きくらげとチンゲン菜のスープ
主菜	赤	豚肉と青菜の塩炒め	赤	牛焼肉	赤	鶏肉とタケノコの甘酢炒め
フライ	赤	チキンカツ	赤	白身魚フライ	赤	メンチカツ
副菜	緑	コーンとブロッコリーのマヨソース	緑	筍の土佐煮	緑	花野菜とツナのコンソメ煮
サラダ	緑	キャベツ	緑	キャベツ	緑	キャベツ
	緑	一品野菜	緑	一品野菜	緑	一品野菜
デザート	赤	フルーチェ(ビーチ)	赤	フルーチェ(いちご)	赤	フルーチェ(ビーチ)
漬物	黄	福神漬け	黄	福神漬け	黄	福神漬け
飲料	赤	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶	赤	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶	赤	牛乳・ほうじ茶・ウーロン茶

## 夕食

主食	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん
汁物	赤	白菜とインゲンの味噌汁	赤	小松菜と人参の味噌汁	赤	玉ねぎとわかめの味噌汁
麺類	黄	菜の花入り和風スパゲティ	黄	ソース焼きそば	黄	チャブチェ
主菜	赤	照焼きハンバーグ	赤	塩豚じゃが	赤	蒸し焼売
	赤	アジフライ	赤	ピーマン肉詰めフライ	赤	鶏の唐揚げ
フライ	黄	フライドポテト	黄	海苔ポテト	黄	ガーリックポテト
副菜	緑	キャベツと山菜のおかか和え	緑	菜の花ともやしのお浸し	緑	白菜と人参の胡麻和え
サラダ	緑	キャベツ	緑	キャベツ	緑	キャベツ
	緑	一品野菜	緑	一品野菜	緑	一品野菜
デザート	黄	蒟蒻ぶどうゼリー	黄	杏仁フルーツ	黄	いちごゼリー
飲料・嗜好品	黄	牛乳・ほうじ茶・コーラ・メロンソーダ・ウーロン茶	黄	牛乳・ほうじ茶・コーラ・メロンソーダ・ウーロン茶	黄	牛乳・ほうじ茶・コーラ・メロンソーダ・ウーロン茶

\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

いろいろな色のものを食べよう!

国立曽爾青少年自然の家

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

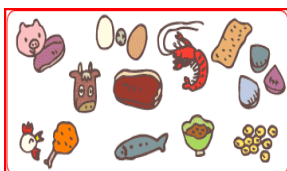
黄のグループ

ちから(力)のもと



赤のグループ

からだをつくるもと



緑のグループ

からだのちょうしをととのえるもと



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) 曽爾店

TEL : 0745-96-2105  
FAX : 0745-96-2605