

食堂メニュー



メニュー	NO.1	NO.2	NO.3
5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
6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	玉ねぎと椎茸の味噌汁	赤	キャベツとわかめの味噌汁	赤	いんげんとじゃがいもの味噌汁
主菜	赤	サバ塩焼き	赤	ミートボール	赤	ししゃも
主菜	赤	ミートオムレツ	赤	プレーンオムレツ	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	赤	チキンカレー	黄	マーボー豆腐	赤	ハヤシライス
汁物	黄	ほうれん草と玉ねぎのスープ	黄	じゃがいもと人参のスープ	黄	きくらげとチンゲン菜のスープ
主菜	赤	イカ野菜炒め	赤	鶏肉の甘酢炒め	赤	豚肉とインゲンの炒め
フライ	黄	野菜肉巻きフライ	赤	メンチカツ	赤	野菜コロッケ
副菜	緑	アスパラとキャベツのソテー	緑	もやしときくらげの香味和え	緑	そぼろ肉じゃが
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(ピーチ)	赤	フルーチェ(いちご)	赤	フルーチェ(ピーチ)
漬物	黄	福神漬	黄	福神漬	黄	福神漬
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	もやしとインゲンの味噌汁	赤	たまねぎとわかめの味噌汁	赤	小松菜と人参の味噌汁
麺類	黄	ソース焼きそば	黄	スパゲッティ・ナポリタン	黄	豚肉と野菜のビーフン(塩味)
主菜	赤	小籠包	赤	水餃子	赤	照焼きハンバーグ
	赤	アジフライ	赤	白身魚フライ	赤	イワシ青のりフライ
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	小松菜のおひたし	緑	インゲンおかか和え	緑	もやし赤じそ和え
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	いちごゼリー	黄	ぶどうゼリー	黄	杏仁フルーツ
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。

国立曽爾青少年自然の家

いろいろな色のものを食べよう!

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



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