

10・11・12月 食堂メニュー

国立曾爾青少年自然の家

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

朝食	メニュー					
おかす	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	蒸し焼売	甘酢肉団子	ポイルウィンナー	ミートボール
おかす	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
おかす	ひじき煮	さんぴら	切干大根	ひじき煮	さんぴら	切干大根
おかす	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ
おかす	卵の花	海藻ミックス	卵の花	海藻ミックス	卵の花	海藻ミックス
汁物	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	ごぼうの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
共通	ごはん ・ ふりかけ ・ 納豆 ・ たくあん ・ コールスロー ・ サラダトッピング (コーン) ・ 食パン ・ いちごジャム ・ クチャップ ・ 青じそドレッシング ・ 牛乳 ・ ドリンク					

昼食	メニュー					
種類	★わかめうどん					
主食	茶飯 (ほうじ茶使用)	わかめご飯	★塩ラーメン	★たぬきうどん	★醤油ラーメン	★かけうどん
おかす	メンチカツ	白身魚フライ	チキンナゲット	揚げ餃子	メンチカツ	コーンフライ
おかす	ジャーマンポテト	かぼちやの煮物	大根と牛すじの煮物	ジャーマンポテト	かぼちやの煮物	大根と牛すじの煮物
おかす	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	こんにやくの甘辛炒め	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	こんにやくの甘辛炒め
おかす	花野菜のイタリアンサラダ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のキャロットソースサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	豆のキャロットソースサラダ
デザート	黒糖ゼリー	杏にフルーツ	ハイン&みかん缶	黒糖ゼリー	杏にフルーツ	オレンジ
共通	ごはん ・ たくあん ・ コールスロー ・ サラダトッピング (オクラ) ・ とんかつソース ・ 青じそドレッシング ・ 牛乳 ・ ドリンク					

夕食	メニュー					
主食	マーボー豆腐あんかけご飯	五目ませご飯	カレー	五目野菜あんかけご飯	茶飯 (ほうじ茶使用)	ツナの混ぜごはん
種類	スパゲティボリタン	野菜とビーフンの中華炒め	チャブチエ	野菜とビーフンのカレー風味炒め	和風ツナスパゲティ	ガーリックハスタ
おかす	ハマサラダフライ	サバカレーカツ	ハマカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	ビーマン肉詰めフライ
おかす	照焼きハンバーグ	ミートボール	ホキの塩焼き	ミートボール	照焼きハンバーグ	さばの塩焼き
おかす	キャベツのハロンソテー	塩肉じゃが	肉豆腐	キャベツのハロンソテー	塩肉じゃが	肉豆腐
おかす	ハンブキンサラダ	豆サラダイタリアーノ	ハンブキンサラダ	豆サラダイタリアーノ	ハンブキンサラダ	豆サラダイタリアーノ
デザート	苺オレンジゼリー	いちごゼリー	苺オレンジゼリー	苺オレンジゼリー	いちごゼリー	苺オレンジゼリー
汁物	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	大根の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁
共通	ごはん ・ たくあん ・ コールスロー ・ サラダトッピング (カリフラワー) ・ とんかつソース ・ 青じそドレッシング ・ 牛乳 ・ ドリンク					

* 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。
 * ご利用日の食堂の利用者数が規定数に満たない場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。
 * 個数制限のあるメニューがございます。(★印)