

# 4・5・6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	
	4月	(2・8・14・20・26日)	(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)					
	5月	(1・7・13・19・25・31日)	(2・8・14・20・26日)	(3・9・15・21・27日)	(4・10・16・22・28日)	(5・11・17・23・29日)	(6・12・18・24・30日)					
6月	(6・12・18・24・30日)	(1・7・13・19・25日)	(2・8・14・20・26日)	(3・9・15・21・27日)	(4・10・16・22・28日)	(5・11・17・23・29日)						

朝食						
おかず	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
おかず	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
おかず	ひじき煮	野菜ときのこの蒸し和え	切干大根	ひじき煮	野菜ときのこの蒸し和え	切干大根
おかず	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
おかず	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 ・ 納豆 ・ ぶりかけ ・ 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 ・ ケチャップ ・ 青じそドレッシング ・ 牛乳 ・ ドリンク					

昼食						
種類	★塩だしうどん	★豚骨ラーメン	★たぬきうどん	★塩ラーメン	★かけうどん	★豚骨ラーメン
主食	茶飯(ほうじ茶使用)	ゆかりごはん	茶飯(ほうじ茶使用)	五目まぜご飯	カレー	ゆかりごはん
おかず	メンチカツ	白身魚フライ	チキンナゲット	揚げギョウザ	メンチカツ	コーンフライ
おかず	ジャーマンポテト	かぼちゃの煮物	筍と菜の花の煮物	ジャーマンポテト	筍と菜の花の煮物	大根と牛すじの煮物
おかず	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	こんにゃくの甘辛炒め	ツナと野菜の炒め	豚肉入り野菜炒め	こんにゃくの甘辛炒め
おかず	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	杏仁フルーツ	パイン&みかん缶	黒糖ゼリー	杏仁フルーツ	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						
主食	マーボー豆腐あんかけご飯	コーンライス	カレー	五目野菜あんかけご飯	茶飯(ほうじ茶使用)	コーンライス
種類	スパゲティナポリタン	野菜とビーフンの中華炒め	チャプチェ	野菜とビーフンのカレー風味炒め	バジルパスタ	ガーリックパスタ
おかず	ハムサラダフライ	サバカレーカツ	ハムカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	ピーマン肉詰めフライ
おかず	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
おかず	もやしのそぼろ炒め	塩肉じゃが	肉豆腐	もやしのそぼろ炒め	塩肉じゃが	肉豆腐
おかず	パンプキンサラダ	豆サラダイタリアーノ	パンプキンサラダ	豆サラダイタリアーノ	パンプキンサラダ	豆サラダイタリアーノ
デザート	蒟蒻オレンジゼリー	いちごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻オレンジゼリー	いちごゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー
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いただきます。  
 \*個数制限のあるメニューがございます。(★印)