

10・11・12月 食堂メニュー

国立曽爾青少年自然の家

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日)		(6・12・18・24日)		(1・7・13・19・25日)		(2・8・14・20・26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 ・ ふりかけ ・ 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 ・ ドレッシング ・ 牛乳 ・ ドリンク											
昼食												
種類	★わかめうどん		★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	五目ちらし		菜めし		コーンライス		五目ちらし		菜めし		コーンライス	
おかず	メンチカツ		揚げギョウザ		チキンナゲット		揚げギョウザ		メンチカツ		揚げギョウザ	
おかず	ジャーマンポテト		かぼちゃの煮物		和風マーボー茄子		ジャーマンポテト		和風マーボー茄子		大根と牛すじの煮物	
おかず	ツナと野菜の炒め		豚入り野菜炒め		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		春雨サラダしそ風味		花野菜のイタリアンサラダ		春雨サラダしそ風味		花野菜のイタリアンサラダ		春雨サラダしそ風味	
デザート	黒糖ゼリー		杏仁フルーツ		パイナップル缶		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（枝豆） ・ とんかつソース ・ 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		ひじきご飯		カレー		五目野菜あんかけご飯		ハヤシライス		ツナの混ぜごはん	
種類	スパゲティナポリタン		野菜とビーフンの中華炒め		梅しそパスタ		野菜とビーフンのカレー風味炒め		バジルパスタ		味噌チャブチェ	
おかず	ツナマヨフライ		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		れんこん肉詰めフライ	
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		さつま揚げ煮	
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		豆のイタリアンサラダ		パンプキンサラダ		豆のイタリアンサラダ		パンプキンサラダ		豆のイタリアンサラダ	
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 ・ 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)