

令和2年 3月・4月献立

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

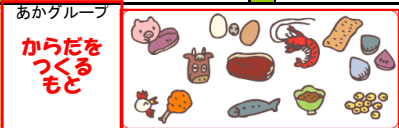
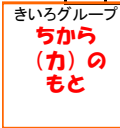
緑のグループ

栄養の3色グループを
バランスよく食べよう



国立曾爾青少年自然の家

区分	サクラ	チューリップ	ヒマワリ	コスモス	ユリ	バラ
3月	1 7 13 19 25 31	2 8 14 20 26	3 9 15 21 27	4 10 16 22 28	5 11 17 23 29	6 12 18 24 30
4月	6 12 18 24 30	1 7 13 19 25	2 8 14 20 26	3 9 15 21 27	4 10 16 22 28	5 11 17 23 29
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		パン	パン	パン	パン	パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ
		鮭塩焼き	ミートボール	さわら照焼き	ミートボール	ほっけ塩焼き
	副菜	高菜炒めあえ	煮豆	切り昆布煮	高菜炒めあえ	煮豆
		納豆	納豆	キャベツ	納豆	納豆
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
	漬物	漬物 梅干し	漬物 梅干し	漬物 梅干し	漬物 梅干し	漬物 梅干し
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
		ビーフカレー	ホワイトカレー	春野菜カレー	大豆ミートキーマカレー	チキンカレー
	汁物	しょうゆラーメン	ワカメうどん	スープ春雨(煮干しラーメンスープ)	塩ラーメン	たぬきうどん
	主菜	ホイコーロー	牛肉とアスパラの中華炒め	豚肉とキャベツのしょうが焼き	豚肉とキャベツのしょうが焼き	マーボーナス
		野菜コロッケ	キャベツメンチカツ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	キャベツメンチカツ
	副菜	こんにゃくごぼう煮	セロリとレンコンのきんぴら	里芋ときのこの煮物	ひじき煮	厚揚げの煮物
		マカロニサラダ	切干大根のおかかサラダ	山くわげともやしのナムル	マカロニサラダ	紅白なます
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		じゃこごはん	ゆかりごはん	山菜ごはん	菜めし	ゆかりごはん
	汁物	中華スープ	オニオンコンソメスープ	すまし汁	中華スープ	オニオンコンソメスープ
	主菜	韓国春雨炒め	春野菜とペンのペロンチーノ	ソース焼きそば	韓国春雨炒め	じゃこと菜の花の和風スパゲティ
		照焼きハンバーグ	根菜つくね油淋鶏ソース	豆腐ハンバーグ和風あんかけ	ハンバーグマトソース	照焼き根菜つくね
		ハムカツ	ピーマン肉詰めフライ	タマゴサラダフライ	ハムカツ	ピーマン肉詰めフライ
		ミックス野菜炒め	豚肉とナスの煮物	鶏肉のガーリックバター炒め	竹輪とエビ団子の煮物	鶏肉とタケノコのピリ辛味噌炒め
	副菜	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ
		キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	サラダ	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
デザート	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	



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。

ユーレストジャパン(株) 曾爾店
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。
※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルゲンとして大豆が含まれています。

令和2年 5月・6月献立

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

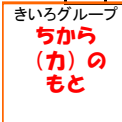
緑のグループ

栄養の3色グループを
バランスよく食べよう



国立曾爾青少年自然の家

区分	サクラ	チューリップ	ヒマワリ	コスモス	ユリ	バラ
5月	1 7 13 19 25 31	2 8 14 20 26	3 9 15 21 27	4 10 16 22 28	5 11 17 23 29	6 12 18 24 30
6月	6 12 18 24 30	1 7 13 19 25	2 8 14 20 26	3 9 15 21 27	4 10 16 22 28	5 11 17 23 29
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		パン	パン	パン	パン	パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ
		ミートボール	ウィンナーコンソメ煮	サバ塩焼き	ミートボール	肉団子のポトフ
	副菜	大根ナムル	高菜炒めあえ	うの花	大根ナムル	高菜炒めあえ
		納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
	漬物	漬物 梅干し	漬物 梅干し	漬物 梅干し	漬物 梅干し	漬物 梅干し
その他	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	
	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	
	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)
		中華丼	ホワイトカレー	マーボー豆腐丼	ハヤシライス	きんぴら丼
	汁物	塩とんこつスープ春雨	めかぶうどん	味噌ラーメン	しょうゆとんこつスープ春雨	とろろうどん
	主菜	チキンと野菜のユーリンチーソース	豚肉とキャベツのしょうが焼き	水餃子	チキンと野菜の甘酢あんかけ	豚肉の照焼き
		揚げシューマイ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	揚げシューマイ	肉入りコロッケ
	副菜	牛肉と里芋の旨煮	ごぼうの炒め煮	ツナとジャガイモの煮物	ナスと油揚げの煮びたし	切干大根煮
		ワカメと油揚げのゴマあえ	切干大根のおかかサラダ	マカロニサラダ	パジルポテトサラダ	オクラの土佐あえ
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ゆかりごはん	山菜ごはん	菜めし	ゆかりごはん	五目ごはん
	汁物	わかめスープ	すまし汁	韓国風スープ	わかめスープ	すまし汁
	主菜	ソース焼きそば	焼きビーフン	スパゲティナポリタン	塩焼きそば	焼きビーフン
		塩だれ根菜つくね	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	照焼きハンバーグ	根菜つくねユーリンチーソース	豆腐ハンバーグ中華あんかけ
		イカカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	イカカツ	アジフライ
		メンマ炒め	ぜんまいの煮物	ミックス野菜のガーリックバター炒め	里芋ときのこの煮物	ビビンバ炒め
	副菜	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
		日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜	日替わり野菜
デザート	白玉寒天	フルーツゼリー	抹茶ゼリー	白玉寒天	フルーツゼリー	
飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	



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。

ユーレストジャパン(株) 曾爾店

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

※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。

※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルゲンとして大豆が含まれています。