

花山青少年自然の家 献立予定表

9月分

※今により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください

日付	朝食	昼食	夕食
1 9 17 25 日	朝食 A ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ スクランブルエッグ ポイルワインナー 青菜のおひたし 大豆とひじきの煮物 生野菜二種類 漬物二品 味噌汁 スープ 	昼食 A 味噌ラーメン 焼豚チャーハン カレーライス 揚げギョーザ チンゲン菜と切羽の中華炒め えだまめサラダ 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 A ごはん、 くりごはん オメガポークの焼肉 キャベツロールフライ ペンネトマトソース フライドポテト かぼちゃの天ぷら きのこの大根おろし和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 さんまつみれ汁 漬物二品 
2 10 18 26 日	朝食 B ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ あつやきたまご さんま甘露煮 れんこんきんぴら スパゲティーサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 B たぬきうどん まいたけごはん カレーライス チキンボール照り焼き 茄子の天ぷら かぼちゃの煮物 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 B ごはん、 わかめごはん タンドリーチキン カニクリームコロッケ ミーゴレン フライドポテト 鯖の塩焼き なすのオランダ煮 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コンソメスープ 漬物二品 
3 11 19 27 日	朝食 C ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ プレーンオムレツ オニオンリングフライ 切干し大根の煮物 レーズンポテトサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 C とろろそば 牛丼 カレーライス うずら串フライ なす炒め 春雨の酢のもの 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 C ごはん、 グリンピースご飯 ハンバーグホワイトソース ナポリタンソースフライ スパゲティーペペロンチーノ フライドポテト ワカサギのマリネ 冷たいトーフ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 あぶらぶ汁 漬物二品 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 油麩は、宮城県登米市の郷土料理に使われる食材です。 </div>
4 12 20 28 日	朝食 D ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ 彩りオムレツ 焼き魚 さつま揚げの煮物 きんぴらごぼう 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 D スパゲティーミートソース シシリアンライス カレーライス チキンナゲットハニーマスタード ポテトサラダ バターコーン 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 D ごはん、 ゆかりご飯 ミートボール甘酢あんかけ ジャンボシュウマイ 焼きそば フライドポテト 切干し大根とベーコンの煮物 ちやしときゅうりの中華サラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 中華ワタンスープ 漬物二品
5 13 21 29 日	朝食 A ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ スクランブルエッグ ポイルワインナー 青菜のおひたし 大豆とひじきの煮物 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 E 冷やし中華 ナシゴレン カレーライス 豚肉とれんこんのさっぱり炒め 大学芋 やまぐらげ 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 A ごはん、 くりごはん オメガポークの焼肉 キャベツロールフライ ペンネトマトソース フライドポテト かぼちゃの天ぷら きのこの大根おろし和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 さんまつみれ汁 漬物二品 
6 14 22 30 日	朝食 B ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ あつやきたまご さんま甘露煮 れんこんきんぴら スパゲティーサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 F 天ぷらうどん 麦とろごはん カレーライス 黒はんぺんフライ 茄子の田楽 玉こんにゃくの煮物 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 B ごはん、 わかめごはん タンドリーチキン カニクリームコロッケ ミーゴレン フライドポテト 鯖の塩焼き なすのオランダ煮 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コンソメスープ 漬物二品
7 15 23 日	朝食 C ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ プレーンオムレツ オニオンリングフライ 切干し大根の煮物 レーズンポテトサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 G じゃじゃ麺 ガパオライス カレーライス 鶏肉の唐揚げ チャプチェ ザーサイ 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> じゃじゃ麺は岩手県盛岡市の名物料理です。 </div>	夕食 C ごはん、 グリンピースご飯 ハンバーグホワイトソース ナポリタンソースフライ スパゲティーペペロンチーノ フライドポテト ワカサギのマリネ 冷たいトーフ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 あぶらぶ汁 漬物二品 
8 16 24 日	朝食 D ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ 彩りオムレツ 焼き魚 さつま揚げの煮物 きんぴらごぼう 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 	昼食 H きのこそば 天丼 カレーライス メンチカツ さつま芋の甘煮 おくらの黒胡麻和え 生野菜二種類 フルーツ 漬物二品 	夕食 D ごはん、 ゆかりご飯 ミートボール甘酢あんかけ ジャンボシュウマイ 焼きそば フライドポテト 切干し大根とベーコンの煮物 ちやしときゅうりの中華サラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 中華ワタンスープ 漬物二品

主=主菜・副=副菜・果=果物・汁=汁物

B・昼・夕食時にドレッシングが2~3種類又はマヨネーズが出ます。ドリンクバーがあります。

株式会社ニッコトラスト