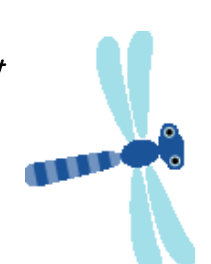


花山青少年自然の家 献立予定表

平成29年10月分

株式会社ニッコトラスト

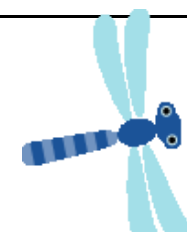
日付	朝食	昼食	夕食
1 9 17 25 日	朝食 A ごはん、おかゆ パン コーンフレーク ジャム、マーガリン 納豆、味付のり、ふりかけ 卵焼きロール さんまの甘露煮 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ 生野菜二種類 漬物二品 味噌汁 スープ	昼食 A たぬきうどん 牛丼 カレーライス 魚のフライ カニカマ天ぷら オクラの胡麻和え 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 A ごはん、ゆかりごはん グリルハンバーグ マカロニ&チーズフライ スパゲティーペペロンチーノ フライドポテト かに棒と三陸の幸サラダ クリームシチュー 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 ABCスープ 漬物二品
2 10 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 ミートオムレツ 野菜コロッケ ひじきの煮物 笹かまの大根おろし和え 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 B なめこそば 油麩丼 カレーライス 鶏肉の南部焼 湯豆腐 かぼちゃの天ぷら 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 B ごはん、わかめごはん 鶏肉の天ぷら 香巻 ビーフン炒め フライドポテト 豆腐サラダ きのこのマリネ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 白きくらげの中華スープ 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 スクランブルエッグ ポイルウインナー がんもの煮物 野菜炒め 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 C わかめラーメン チキンかつ丼 カレーライス 揚かにシュウマイ 焼き魚 白きくらげの中華サラダ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 C ごはん、かおりごはん 豚の野菜焼肉 シュウマイ 中華風かにたま フライドポテト 春雨中華サラダ れんこんのきんぴら 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 韓国スープ 漬物二品
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 チーズオムレツ わかさぎフリッター 切昆布の煮物 こんにゃくと梅肉のしそかつお 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 D 山菜うどん ソースかつ丼 カレーライス さかなの竜田揚げ 竹輪のピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 D ごはん、ピラフ チキンハーブ焼き カレーコロッケ 海の幸トマトソースパスタ フライドポテト 青菜のおひたし オクラのピーナッツ和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 せんべい汁 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 卵焼きロール さんまの甘露煮 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 E とんこつラーメン マーボー豆腐丼 カレーライス たこ焼き 大学芋 ひじきサラダ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 A ごはん、ゆかりごはん グリルハンバーグ マカロニ&チーズフライ スパゲティーペペロンチーノ フライドポテト かに棒と三陸の幸サラダ クリームシチュー 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 ABCスープ 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 ミートオムレツ 野菜コロッケ ひじきの煮物 笹かまの大根おろし和え 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 F スパゲティーミートソース キノコ炊き込みピラフ カレーライス チキンナゲット 雷コンニャク 梅ザンザイ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 B ごはん、わかめごはん 鶏肉の天ぷら 香巻 ビーフン炒め フライドポテト 豆腐サラダ きのこのマリネ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 白きくらげの中華スープ 漬物二品
7 15 23 31 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 スクランブルエッグ ポイルウインナー がんもの煮物 野菜炒め 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 G とろろそば 親子丼 カレーライス 豚しゃぶごまだれかけ きんぴらごぼう いんげんのピーナッツ和え 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 C ごはん、かおりごはん 豚の野菜焼肉 シュウマイ 中華風かにたま フライドポテト 春雨中華サラダ れんこんのきんぴら 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 韓国スープ 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 チーズオムレツ わかさぎフリッター 切昆布の煮物 こんにゃくと梅肉のしそかつお 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品	昼食 H 焼きそば ガバオライス カレーライス 餃子の素揚げ 塩ねぎエリンギ レンコンのサラダ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品	夕食 D ごはん、ピラフ チキンハーブ焼き カレーコロッケ 海の幸トマトソースパスタ フライドポテト 青菜のおひたし オクラのピーナッツ和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 せんべい汁 漬物二品



油麩丼は、登米市の名物料理です。



せんべい汁は、青森県の郷土料理です。



都合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。

朝・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。