

# 花山青少年自然の家 献立予定表

10月分

※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<br>9<br>17<br>25<br>日  | <b>朝食 A</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>ス克蘭ブルエッグ<br>ボイルウインナー<br>竹輪のサラダ<br>大豆とひじきの煮物<br>生野菜二種類<br>漬物二品<br>味噌汁<br>スープ<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物      | <b>昼食 A</b><br>しょうゆラーメン<br>焼豚チャーハン<br>カレーライス<br>揚げギョーザ<br>キクラゲと小松菜の中華炒め<br>まめサラダ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物 | <b>夕食 A</b><br>ごはん、 くりごはん<br>ポークの焼肉<br>キャベツのサラダロールフライ<br>ペンネトマトソース<br>フライドポテト<br>かぼちゃの天ぷら<br>きのこの大根おろし和え<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>はんぺん汁<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物 |
| 2<br>10<br>18<br>26<br>日 | <b>朝食 B</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>卵ロール<br>ハムソテー<br>れんこんきんぴら<br>カッペリーヌスパゲティーサラダ<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物     | <b>昼食 B</b><br>たぬきうどん<br>まいたけごはん<br>カレーライス<br>チキンボール照り焼き<br>オクラの天ぷら<br>かぼちゃの煮物<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物   | <b>夕食 B</b><br>ごはん、 わかめごはん<br>ハニーマスタードチキン<br>イカフライ<br>焼きそば<br>フライドポテト<br>鯖の塩焼き<br>きのこのマリネ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>中華春雨スープ<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物              |
| 3<br>11<br>19<br>27<br>日 | <b>朝食 C</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>プレーンオムレツ<br>オニオンリングフライ<br>切干し大根の煮物<br>レーズンポテトサラダ<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物 | <b>昼食 C</b><br>とろろそば<br>牛丼<br>カレーライス<br>うずら串フライ<br>小松菜のおひたし<br>春雨の酢のもの<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物           | <b>夕食 C</b><br>ごはん、 グリンピースごはん<br>ハンバーグ<br>枝豆コロッケ<br>スパゲティーペペロンチーノ<br>フライドポテト<br>ワカサギのマリネ<br>湯トーフ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>きのこのコンソメスープ<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物   |
| 4<br>12<br>20<br>28<br>日 | <b>朝食 D</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>ミートオムレツ<br>焼き魚<br>さつま揚げの煮物<br>きんぴらごぼう<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物            | <b>昼食 D</b><br>スパゲティーミートソース<br>シーフドピラフ<br>カレーライス<br>チキンナゲット<br>ポテトサラダ<br>バターコーン<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物  | <b>夕食 D</b><br>ごはん、 ゆかりごはん<br>ミートボール甘酢あんかけ<br>ジャンボシュウマイ<br>焼きそば<br>フライドポテト<br>切昆布の煮物<br>もやしと人参の中華サラダ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>中華ワタンスープ<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物  |
| 5<br>13<br>21<br>29<br>日 | <b>朝食 A</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>ス克蘭ブルエッグ<br>ボイルウインナー<br>竹輪のサラダ<br>大豆とひじきの煮物<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物      | <b>昼食 E</b><br>とんこつラーメン<br>ナシゴレン<br>カレーライス<br>レバーともやし炒め<br>大学芋<br>やまぐらげ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物          | <b>夕食 A</b><br>ごはん、 くりごはん<br>ポークの焼肉<br>キャベツのサラダロールフライ<br>ペンネトマトソース<br>フライドポテト<br>かぼちゃの天ぷら<br>きのこの大根おろし和え<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>はんぺん汁<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物 |
| 6<br>14<br>22<br>30<br>日 | <b>朝食 B</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>卵ロール<br>ハムソテー<br>れんこんきんぴら<br>カッペリーヌスパゲティーサラダ<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物     | <b>昼食 F</b><br>天ぷらうどん<br>麦とろごはん<br>カレーライス<br>黒はんぺんフライ<br>ちくわの田楽<br>こんにやくの煮物<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物      | <b>夕食 B</b><br>ごはん、 わかめごはん<br>ハニーマスタードチキン<br>イカフライ<br>焼きそば<br>フライドポテト<br>鯖の塩焼き<br>きのこのマリネ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>中華春雨スープ<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物              |
| 7<br>15<br>23<br>31<br>日 | <b>朝食 C</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>プレーンオムレツ<br>オニオンリングフライ<br>切干し大根の煮物<br>レーズンポテトサラダ<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物 | <b>昼食 G</b><br>じゃじゃ麺<br>ガパオライス<br>カレーライス<br>白身魚の野菜甘酢あんかけ<br>チャプチェ<br>ガーサイ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物        | <b>夕食 C</b><br>ごはん、 グリンピースごはん<br>ハンバーグ<br>枝豆コロッケ<br>スパゲティーペペロンチーノ<br>フライドポテト<br>ワカサギのマリネ<br>湯トーフ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>きのこのコンソメスープ<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物   |
| 8<br>16<br>24<br>日       | <b>朝食 D</b><br>ごはん、おかゆ<br>パン<br>コーンフレーク<br>ジャム、マーガリン<br>納豆、味付のり、ふりかけ<br>ミートオムレツ<br>焼き魚<br>さつま揚げの煮物<br>きんぴらごぼう<br>生野菜二種類<br>味噌汁<br>スープ<br>漬物二品<br>ドリンクバー<br>主 主菜<br>副 副菜<br>汁 汁物            | <b>昼食 H</b><br>きのこそば<br>ソースかつ丼<br>カレーライス<br>鮭の焼焼き<br>さつま芋の甘煮<br>おくらの黒胡麻和え<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>汁物<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物        | <b>夕食 D</b><br>ごはん、 ゆかりごはん<br>ミートボール甘酢あんかけ<br>ジャンボシュウマイ<br>焼きそば<br>フライドポテト<br>切昆布の煮物<br>もやしと人参の中華サラダ<br>生野菜二種類<br>フルーツ<br>味噌汁<br>中華ワタンスープ<br>漬物二品<br>主 主菜<br>副 副菜<br>副 副菜<br>果 果物<br>汁 汁物  |

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