

花山青少年自然の家 献立予定表

11/12月分

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

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 スクラブルエッグ ポテトコロッケ ヨーグルトサラダ 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 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 A しょうゆラーメン 焼豚チャーハン カレーライス 揚げギョーザ 人参とツナのしりしり ザーサイ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 A ごはん、 くりごはん ボークの焼肉 コーンクリームコロッケ ペンネバジルソース フライドポテト ぜんまいの煮物 なめだけの大根おろし和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 はんぺん汁 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
2 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 卵ロール ソーセイジフリッター れんこんきんぴら マカロニサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 B 油麩はっと汁 まいだけごはん カレーライス チキンボール照り焼き オクラの天ぷら かぼちゃの煮物 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 B ごはん、 わかめごはん ハニーマスタードチキン おでん 焼きそば フライドポテト 鱈のハーブ焼き きのこのエスカベージュ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コンソメオニオンスープ 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
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 ヨーグルトサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 C とろろそば きのこと油揚げのあんかけ丼 カレーライス うずら串フライ 小松菜のおひたし 春雨の酢のもの 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 C ごはん、 グリンピースごはん ハンバーグ 枝豆コロッケ スパゲティーペペロンチーノ フライドポテト さんまの甘露煮 湯トーフ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 きのこのコンソメスープ 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
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 卵焼き 焼き魚 さつまいもの煮物 きんぴらごぼう 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 D スパゲティーミートソース シーフドピラフ カレーライス チキンナゲット さつま芋とりんごのサラダ バターコーン 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 D ごはん、 ゆかりごはん シャンボミートボール甘酢あんかけ えびしゅうまい 焼きそば フライドポテト 切昆布の煮物 もやしと人参の中華サラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 しょつる汁 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
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 スクラブルエッグ ポテトコロッケ ヨーグルトサラダ 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 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 E とんこつラーメン 卵チャーハン カレーライス レバーともやし炒め 大学芋 やまくらげ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 A ごはん、 くりごはん ボークの焼肉 コーンクリームコロッケ ペンネバジルソース フライドポテト ぜんまいの煮物 なめだけの大根おろし和え 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 はんぺん汁 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
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 卵ロール ソーセイジフリッター れんこんきんぴら マカロニサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 F 天ぷらうどん 妻とろごはん カレーライス 黒はんぺんフライ 里芋の田楽 こんにゃくの煮物 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 B ごはん、 わかめごはん ハニーマスタードチキン おでん 焼きそば フライドポテト 鱈のハーブ焼き きのこのエスカベージュ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コンソメオニオンスープ 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
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 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 ヨーグルトサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 G じゃじゃ麺 ガパオライス カレーライス 白身魚の野菜甘酢あんかけ マーボー春雨 ザーサイ 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 C ごはん、 グリンピースごはん ハンバーグ 枝豆コロッケ スパゲティーペペロンチーノ フライドポテト さんまの甘露煮 湯トーフ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 きのこのコンソメスープ 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁
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 卵焼き 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 ドリンクバー 主主副副 汁汁	昼食 H きのこそば チキン味噌カツ丼 カレーライス 鮭の鱈焼き ふかし芋 おくらの白胡麻和え 生野菜二種類 フルーツ 汁物 漬物二品 主副副 果汁汁	夕食 D ごはん、 ゆかりごはん シャンボミートボール甘酢あんかけ えびしゅうまい 焼きそば フライドポテト 切昆布の煮物 もやしと人参の中華サラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 しょつる汁 漬物二品 主主副副副副 果汁汁汁汁汁

主=主菜・副=副菜・果=果物・汁=汁物

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。

株式会社ニッコトラスト