

# 花山青少年自然の家 献立予定表

6月分

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。

日付	朝食	昼食	夕食
1 9 17 25 日	<b>朝食 A</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 スペイン風バイクドエッグ ミニ野菜コロッケ 切干し大根煮 いんげんの胡麻和え 生野菜二種類 漬物二品 味噌汁 スープ ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 A</b> クリームパスタ ジャンバラヤピラフ カレーライス ラタトゥイユカツ シーザサラダ ジャーマンポテト 生野菜二種類 マヨネーズ 汁物 フルーツ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 A</b> ごはん、 ゆかりごはん 豚焼肉 春巻 焼きそば フライドポテト ツナサラダ 春雨酢もの 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コムタンスープ 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
2 10 18 26 日	<b>朝食 B</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 ねぎ入り卵焼き ボイルウインナー 明太子マカロニソテー ごぼうのごまサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 B</b> 冷たいそば 友禅ご飯(岐阜県) カレーライス 鶏天ぷら 厚揚げの味噌田楽 わらびのおひたし 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 B</b> ごはん、 かおりごはん 鶏唐揚げ 白身魚の梅フライ ビーフン炒め フライドポテト もやしとわかめの中華和え チキンチキンゴボウ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 すまし汁 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
3 11 19 27 日	<b>朝食 C</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 ひじき卵焼き カレーコロッケ 味噌コンニャク 筍の土佐煮 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 C</b> わかめ醤油ラーメン 麻婆豆腐丼 カレーライス 揚ポークシュウマイ かぼちゃのはさみ揚げ ぜんまいナムル 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 C</b> ごはん、 ピラフ ハンバーグ コーンクリームコロッケ 彩り野菜のナポリタン フライドポテト もやしとベーコンのバター炒め アロジーとツナのサラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コンソメスープ 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
4 12 20 28 日	<b>朝食 D</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 チーズオムレツ ボイルウインナー ひじきの煮物 マカロニサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 D</b> 胡麻たれサラダうどん ちらし寿司 カレーライス 揚げ餃子 ごろごろ野菜の甘酢餡かけ 昆布の酢の物 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 D</b> ごはん、 わかめごはん シャンボミートボール黒酢あんかけ かぼちゃコロッケ チャプチェ フライドポテト オクラの胡麻和え 青菜とツナのおひたし 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 中華スープ 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
5 13 21 29 日	<b>朝食 A</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 スペイン風バイクドエッグ ミニ野菜コロッケ 切干し大根煮 いんげんの胡麻和え 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 E</b> スパゲティミートソース エビピラフ カレーライス 白身魚のチーズフライ リヨネーズポテト 春雨カニ風味サラダ 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 A</b> ごはん、 ゆかりごはん 豚焼肉 春巻 焼きそば フライドポテト ツナサラダ 春雨酢もの 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コムタンスープ 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
6 14 22 30 日	<b>朝食 B</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 ねぎ入り卵焼き ボイルウインナー 明太子マカロニソテー ごぼうのごまサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 F</b> 冷たい和風中華 かにチャーハン カレーライス 春巻 もやしとほうれん草のナムル キヌアと豆のサラダ 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 B</b> ごはん、 かおりごはん 鶏唐揚げ 白身魚の梅フライ ビーフン炒め フライドポテト もやしとわかめの中華和え チキンチキンゴボウ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 すまし汁 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
7 15 23 日	<b>朝食 C</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 ひじき卵焼き カレーコロッケ 味噌コンニャク 筍の土佐煮 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 G</b> 冷たいとろろそば 牛丼 カレーライス メンチカツ 玉こんにゃく キヌアと豆のサラダ 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 C</b> ごはん、 ピラフ ハンバーグ コーンクリームコロッケ 彩り野菜のナポリタン フライドポテト もやしとベーコンのバター炒め アロジーとツナのサラダ 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 コンソメスープ 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物
8 16 24 日	<b>朝食 D</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 チーズオムレツ ボイルウインナー ひじきの煮物 マカロニサラダ 生野菜二種類 味噌汁 スープ 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 汁 汁物	<b>昼食 H</b> 味噌ラーメン 卵チャーハン カレーライス たこ焼き 大学芋 ほうれん草の納豆和え 生野菜二種類 マヨネーズ フルーツ 汁物 漬物二品 ドリンクバー 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物	<b>夕食 D</b> ごはん、 わかめごはん シャンボミートボール黒酢あんかけ かぼちゃコロッケ チャプチェ フライドポテト オクラの胡麻和え 青菜とツナのおひたし 生野菜二種類 フルーツ 味噌汁 中華スープ 漬物二品 ドリンクバー ドレッシング 主 主菜 副 副菜 果 果物 汁 汁物

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