





# 花山青少年自然の家 献立予定表

令和元年 10月分

株式会社ニッコトラスト

日付	朝食	昼食	夕食
1 5 9 13 17 21 25 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 ミートオムレツ ポイルウインナー 切り干し大根の煮物 こんにゃくごぼう 生野菜 漬物 味噌汁 スープ	朝食 A きつねそば 牛丼 カレーライス イカ唐揚げ 大豆とひじきの煮物 きぬさやのしょうが和え 生野菜 フルーツ 汁物 漬物 	夕食 A ごはん、かおりご飯 チンジャオロースー 水餃子 ジャージャー麺 フライドポテト ささみのごまドレサラダ 春雨サラダ 生野菜 フルーツ 味噌汁 わかめスープ 漬物
2 6 10 14 18 22 26 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 スクランブルエッグ ハムソテー かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 生野菜 味噌汁 スープ 漬物 	朝食 B しょうゆラーメン 焼肉チャーハン カレーライス 揚げ餃子 こんにゃくのピリ辛煮 オクラのごま和え 生野菜 フルーツ 汁物 漬物	夕食 B ごはん、ピラフ ハンバーグおろしソースかけ コーンコロッケ ペペロンチーノスパゲッティ フライドポテト 大根ともやしのマヨサラダ ブロッコリーのツナ和え 生野菜 フルーツ 味噌汁 ビーフコンソメスープ 漬物
3 7 11 15 19 23 27 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 五目オムレツ ポイルウインナー がんもの煮物 きぬさやのピーナッツ和え 生野菜 味噌汁 スープ 漬物	朝食 C いか天うどん ちらし寿司 カレーライス メンチカツ さんまの旨煮 れんこんのゆかり和え 生野菜 フルーツ 汁物 漬物	夕食 C ごはん わかめご飯 豚肉のXOジャン炒め イカ野菜カツ 焼きそば フライドポテト もやしとひき肉の炒め物 青菜のごま和え 生野菜 フルーツ 味噌汁 ひきな汁 漬物 
4 8 12 16 20 24 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 玉子ロール ハムソテー 野菜コロッケ 青菜の煮びたし 生野菜 味噌汁 スープ 漬物	朝食 D 味噌ラーメン ソースカツ丼 カレーライス 三角春巻き ちくわのピリ辛煮 いんげんのピーナッツ和え 生野菜 フルーツ 汁物 漬物 	夕食 D ごはん、ゆかりご飯 大きな豚串カツ サバの照り焼き たらこスパゲッティ フライドポテト 大根とさつま揚げの甘辛煮 カリフラワーのツナ和え 生野菜 フルーツ 味噌汁 とろろ昆布汁 漬物

※毎食時に、ドリンクバーを4種類ご用意しております。食事時間のみご利用ください。

※都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。

※毎食時に、マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングが2～3種類出ます。