

花山青少年自然の家																											
日付	朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	昼食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに	夕食	小麦	卵	乳	そば	落花生	ごま	えび	かに
1	ごはん									冷やしきつねうどん	●								ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●					●	●										ハンバーグ	●		●					
	納豆（タレ付き）	●								ハムソテー	●								カニシューマイ	●	●						●
	味噌汁	●								大学芋	●								春雨サラダ	●					●		
	玉子ロール		●							オクラのごまあえ	●						●		スパゲティナポリタン	●	●	●					
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	ミニコロッケ	●		●						生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
	麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース								
	ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●						
2	ごはん									冷やし中華	●	●					●		ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●					●	●										豚串カツ	●	●						
	納豆（タレ付き）	●								うずら串フライ	●	●							たこ焼き	●	●	●					
	味噌汁	●								たけのこの土佐煮	●								ビビンバ山菜	●					●		
	オムレツ		●							なすのしそ炒め	●								焼きそば	●							●
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	ごぼうサラダ	●	●	●				●		生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
	麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース								
	ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●						
3	ごはん									冷たいそば	●	●		●					ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●					●	●										メンチカツ	●	●	●					
	納豆（タレ付き）	●								えびフライ	●						●		野菜しゅうまい	●	●						
	味噌汁	●								かぼちゃサラダ	●	●	●						蒸し鶏ザーサイ	●					●		
	玉子ロール		●							きゅうりの塩昆布和え	●								和風スパゲティ	●							
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	笹かまのおろし和え		●							生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
	麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース								
	ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●						
4	ごはん									とんこつラーメン	●						●		ごはん								
	パン	●	●	●						カレーライス（小皿）	●		●						ふりかけ	●	●					●	●
	いちごジャム マーガリン			●						ごはん									味噌汁	●							
	のり佃煮									ふりかけ	●	●					●	●									
	ふりかけ	●	●					●	●										磯辺ささみフライ	●							
	納豆（タレ付き）	●								春巻き	●		●				●	●	ミートボール	●	●	●				●	
	味噌汁	●								切昆布煮	●								ごぼうこんにゃく	●						●	
	オムレツ		●							ピーマンのナムル	●						●		焼きうどん	●							
	ボイルウインナー									漬物	●								フライドポテト								
	マカロニサラダ	●	●	●						生野菜									漬物	●							
	漬物	●								フルーツ									生野菜								
	生野菜																		フルーツ								
	麦茶、ジュース、コーヒー									麦茶、ジュース									麦茶、ジュース								
	ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●							ドレッシング、マヨネーズ	●	●						

※1 コンタミ【食品を製造する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと】はアレルギー表には表示しておりません。
※2 ドレッシング類、フルーツ、生野菜、漬物、汁物の具材は日によって食材が異なります。詳しくは食堂従業員にお聞き下さい。