

1・2・3月メニュー

国立花山青少年自然の家

メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
1月	5・11・17・23・29日	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25・31日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日
2月	4・10・16・22・28日	5・11・17・23日	6・12・18・24日	1・7・13・19・25日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日
3月	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25・31日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23・29日
 朝食						
おかず	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売	ミートボール	ポイルウィンナー	蒸し焼売
おかず	オムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ	オムレツ	厚焼き玉子	スクランブルエッグ
おかず	きんぴら	ひじき煮	切干大根	きんぴら	ひじき煮	切干大根
汁もの	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ ふりかけ ・ 納豆 ・ パン ・ いちごジャム					
 昼食						
主食	味噌ラーメン	塩だしうどん	醤油ラーメン	けんちんうどん（しょう油）	塩ラーメン	たぬきうどん
主食	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
おかず	鶏肉の竜田揚げ	白身魚フライ	揚げ餃子	鶏肉の竜田揚げ	白身魚フライ	メンチカツ
おかず	ツナと野菜の炒め	回鍋肉	 笹かまぼこのあんかけ	野菜とウィンナーの炒め	豚肉入り野菜炒め	 笹かまぼこのあんかけ
おかず	マカロニサラダ	ビーンズサラダ	ポテトサラダ	マカロニサラダ	ビーンズサラダ	ポテトサラダ
デザート	パイン&みかん缶	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ 漬物					
 夕食						
おかず	醤油焼きうどん	ソース焼きそば	ミートソースパスタ	チャブチェ	ソース焼きうどん	ガーリックパスタ
おかず	一口とんかつ	ささみしそ巻きフライ	アジフライ	ハムカツ	フライドチキン	栗かぼちゃコロッケ
おかず	野菜とチキンのトマト煮	甘酢肉団子	照焼きハンバーグ	野菜とチキンのトマト煮	甘酢肉団子	デミグラスソースハンバーグ
おかず	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）
おかず	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	花野菜のイタリアンサラダ
汁もの	ごぼうの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	ごぼうの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁
デザート	ヨーグルト	ゼリー（ぶどう&りんご）	プリン	ヨーグルト	ゼリー（ぶどう&りんご）	プリン
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ 漬物					

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。