

8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
8月	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 「早寝早起朝ごはん」 服部幸鷹先生監修 ごはんポケットレシ ピを参考にした おすすめメニュー </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 「早寝早起朝ごはん」 服部幸鷹先生監修 ごはんポケットレシ ピを参考にした おすすめメニュー </div> </div>						
朝食	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ミートボール トマトソース	ポイルウィンナー	チキンナゲット	ミートボール トマトソース	ポイルウィンナー	チキンナゲット
	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	きんぴら	切干大根のソース炒め	ひじき煮	きんぴら	切干大根のソース炒め	ひじき煮
	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	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					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;"> 「早寝早起朝ごはん」 服部幸鷹先生監修 ごはんポケットレシ ピを参考にした おすすめメニュー </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;"> 「早寝早起朝ごはん」 服部幸鷹先生監修 ごはんポケットレシ ピを参考にした おすすめメニュー </div> </div>						
夕食	主食	主食	主食	主食	主食	主食
	味噌ラーメン	塩だしうどん	醤油ラーメン	わかめうどん	塩ラーメン	たぬきうどん
	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー	カレー
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	鶏肉の竜田揚げ	ピーマン肉詰めフライ	揚げ餃子	鶏肉の竜田揚げ	ピーマン肉詰めフライ	メンチカツ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ツナと野菜の炒め	回鍋肉	笹かまぼこのおろしあん	ツナと野菜の炒め	もやしのおぼろ炒め	笹かまぼこのおろしあん
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	スパゲティサラダ	ビーンズサラダ	パンプキンサラダ	スパゲティサラダ	ビーンズサラダ	ポテトサラダ
	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
	台湾レモンゼリー	杏仁フルーツ	台湾レモンゼリー	杏仁フルーツ	台湾レモンゼリー	杏仁フルーツ
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ 漬物					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;"> 「早寝早起朝ごはん」 服部幸鷹先生監修 ごはんポケットレシ ピを参考にした おすすめメニュー </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; color: blue; font-weight: bold;"> 「早寝早起朝ごはん」 服部幸鷹先生監修 ごはんポケットレシ ピを参考にした おすすめメニュー </div> </div>						
夕食	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	野菜とビーフンの中華炒め	ソース焼きそば	ナポリタンパスタ	塩焼きそば	野菜とビーフンの中華炒め	バジルパスタ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	一口とんかつ	ささみしそ巻きフライ	白身魚フライ	ハムカツ	ヒレカツ	チキンカツ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	野菜とチキンのトマト煮	蒸し焼売	照焼きハンバーグ	野菜とチキンのトマト煮	蒸し焼売	デミグラスソースハンバーグ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	フライドポテト（塩味）	塩肉じゃが	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	塩肉じゃが	フライドポテト（塩味）
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	海藻サラダ	マカロニサラダ	花野菜のイタリアンサラダ	海藻サラダ	マカロニサラダ	花野菜のイタリアンサラダ
	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	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	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
	ゼリー（ぶどう&りんご）	ブチクレープ（イチゴ）	プリン	ゼリー（ぶどう&りんご）	ブチクレープ（イチゴ）	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。