



平成29年9月

山口徳地青少年自然の家 献立表



	1	2	3	4	5	
種類	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
朝 食	主食	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	
	おかず	焼き鯖	ハムソテー	さつまあげ	焼き鯖	ハムソテー
		和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル
		ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	レンコン金平
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ
		納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)
	カッパ漬	しば漬	カッパ漬	しば漬	カッパ漬	
	その他	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳
オレンジジュース、アップルジュース		オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	
コーヒー		コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	
麦茶・煎茶		麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	
昼 食	主食	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	麺類	うどん麺	ハヤシライス	サンラータン麺	きのこカレー	
	汁物	わかめすまし汁	オニオンスープ	サンラータンスープ	野菜スープ	
	おかず	メンチカツ	白身魚フライ	サーモンフライ	牛肉コロッケ	春巻
		麻婆豆腐	スンドゥブ・チゲ風	豚肉と小松菜中華炒め	牛蒡と豆腐のすき煮	イカとブロッコリーのネギ炒め
		中華野菜あんかけ	豚肉と蓮根の味噌炒め	ポトとベーコンマヨ焼き	野菜ともやし炒め物	豆腐鍋
		けんちょう	なす煮浸し	野菜の洋風煮込み	かぼちゃの煮物	キノコと里芋の柚子風味煮
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え
	ポテトサラダ	パンパンジー風サラダ	もやしのナムル	春雨サラダ	菜花の酢味噌和え	
つぼ漬	福神漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬		
その他	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
夕 食	主食	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	鶏飯	わかめご飯	いりこ菜めし	ゆかり	菜飯	
	麺類	焼きそば	ミートスパ	タラコスパ	ジャージャー麺	
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華スープ	
	おかず	鱈フライ	揚げしゅうまい	チキンカツ	ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ
		フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト
		麻婆春雨	鶏と野菜のレモンソテー	中華風南瓜	野菜のトマト煮込み	ロールキャベツの野菜煮込み
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		もやしの胡麻和え	かぼちゃサラダ	彩野菜の鯉マヨ和え	ほうれん草胡麻和え	マカロニサラダ
		たくあん	たくあん	たくあん	たくあん	たくあん
デザート	イチゴゼリー	苺りんごゼリー	イチゴゼリー	苺りんごゼリー		
その他	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材
けんちょう	きのこカレー	きのこ
菜花の酢味噌和え	キノコと里芋の柚子風味煮	なばな
ばりめん(生姜)	菜花の酢味噌和え	おくら
	かぼちゃサラダ	ピーマン
	中華風南瓜	ちんげんさい
	なす煮浸し	えだまめ
		かぼちゃ
		きゅうり
		しそ
		コーン
		ナス
		-

きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちよしをととのえるもと



平成29年10月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
朝 食	主食	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	おかず	焼き鯖	焼き鯖	ハムソテー	さつまあげ	焼き鯖	ハムソテー
		和風スクランブル	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル
		ひじきの煮物	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	レンコン金平
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		海藻サラダ	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ
	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	カッパ漬	カッパ漬	しば漬	カッパ漬	しば漬	カッパ漬	
	その他	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳
オレンジジュース、アップルジュース		オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	
コーヒー		コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	
麦茶・煎茶		麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	
昼 食	主食	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	麺類	うどん	ハヤシライス	サンラータン麺	きのこカレー	ばりめん(生姜)	
	汁物	わかめすまし汁	オニオンスープ	サンラータンスープ	野菜スープ	中華わかめスープ	
	おかず	メンチカツ	メンチカツ	白身魚フライ	サーモンフライ	牛肉コロッケ	春巻
		麻婆豆腐	麻婆豆腐	スンドゥブ・チゲ風	豚肉と小松菜中華炒め	牛蒡と豆腐のすき煮	イカとブロッコリーのネギ炒め
		中華野菜あんかけ	中華野菜あんかけ	豚肉と蓮根の味噌炒め	ポトとベーコンマヨ焼き	野菜ともやし炒め物	豆腐鍋
		けんちょう	けんちょう	なす煮浸し	野菜の洋風煮込み	かぼちゃの煮物	キノコと里芋の柚子風味煮
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	パンパンジー風サラダ	もやしのナムル	春雨サラダ	菜花の酢味噌和え	
つぼ漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬		
その他	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
夕 食	主食	白ご飯 鶏飯	白ご飯 わかめご飯	白ご飯 いりこ菜めし	白ご飯 ゆかり	白ご飯 菜飯	
	麺類	焼きそば	ミートスパ	タラコスパ	ジャージャー麺	味噌焼きうどん	
	汁物	コンスープ	中華わかめスープ	コンスープ	中華スープ	コンスープ	
	おかず	鱈フライ	揚げしゅうまい	チキンカツ	ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ	
		フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	
		麻婆春雨	鶏と野菜のレモンソテー	中華風南瓜	野菜のトマト煮込み	ロールキャベツの野菜煮込み	
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
		もやしの胡麻和え	かぼちゃサラダ	彩野菜の鯉マヨ和え	ほうれん草胡麻和え	マカロニサラダ	
	たくあん	たくあん	たくあん	たくあん	たくあん		
	デザート	イチゴゼリー	苺りんごゼリー	イチゴゼリー	苺りんごゼリー	グレープフルーツゼリー	
その他	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶		
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶		

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	きのこカレー キノコと里芋の柚子風味煮 菜花の酢味噌和え かぼちゃサラダ 中華風南瓜 なす煮浸し	きのこ なばな おくら ピーマン ちんげんさい えだまめ	かぼちゃ きゅうり しそ コーン ナス -

きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちよしをととのえるもと



平成29年11月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	
朝 食	主食	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	白ご飯 パン・ジャム・マーガリン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	おかず	焼き鯖	焼き鯖	ハムソテー	さつまあげ	焼き鯖	ハムソテー
		和風スクランブル	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル
		ひじきの煮物	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	レンコン金平
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
		海藻サラダ	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ
	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	カッパ漬	カッパ漬	しば漬	カッパ漬	しば漬	カッパ漬	
	その他	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳
オレンジジュース、アップルジュース		オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	
コーヒー		コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	
麦茶・煎茶		麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	麦茶・煎茶	
昼 食	主食	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	麺類	うどん	ハヤシライス	サンラータン麺	きのこカレー	ばりめん(生姜)	
	汁物	わかめすまし汁	オニオンスープ	サンラータンスープ	野菜スープ	中華わかめスープ	
	おかず	メンチカツ	メンチカツ	白身魚フライ	サーモンフライ	牛肉コロッケ	春巻
		麻婆豆腐	麻婆豆腐	スンドゥブ・チゲ風	豚肉と小松菜中華炒め	牛蒡と豆腐のすき煮	イカとブロッコリーのネギ炒め
		中華野菜あんかけ	中華野菜あんかけ	豚肉と蓮根の味噌炒め	ポトトとベーコンマヨ焼き	野菜ともやし炒め物	豆腐鍋
		けんちょう	けんちょう	なす煮浸し	野菜の洋風煮込み	かぼちゃの煮物	キノコと里芋の柚子風味煮
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	いんげん豆し和え	
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	パンパンジー風サラダ	もやしのナムル	春雨サラダ	菜花の酢味噌和え	
つぼ漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬		
その他	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
夕 食	主食	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	鶏飯	鶏飯	わかめご飯	いりこ菜めし	ゆかり	菜飯	
	麺類	焼きそば	ミートスパ	タラコスパ	ジャージャー麺	味噌焼きうどん	
	汁物	コンスープ	中華わかめスープ	コンスープ	中華スープ	コンスープ	
	おかず	鱈フライ	揚げしゅうまい	チキンカツ	ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ	
		フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	フライドポテト	
		麻婆春雨	鶏と野菜のレモンソテー	中華風南瓜	野菜のトマト煮込み	ロールキャベツの野菜煮込み	
		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
		もやしの胡麻和え	かぼちゃサラダ	彩野菜の鯉マヨ和え	ほうれん草胡麻和え	マカロニサラダ	
	たくあん	たくあん	たくあん	たくあん	たくあん		
デザート	イチゴゼリー	苺りんごゼリー	イチゴゼリー	苺りんごゼリー	グレープフルーツゼリー		
その他	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶		
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶		

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう	きのこカレー	きのこ	かぼちゃ
菜花の酢味噌和え	キノコと里芋の柚子風味煮	なばな	きゅうり
ばりめん(生姜)	菜花の酢味噌和え	おくら	しそ
	かぼちゃサラダ	ピーマン	コーン
	中華風南瓜	ちんげんさい	ナス
	なす煮浸し	えだまめ	-

きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちよしをととのえるもと