



平成29年3月(春メニュー) 山口徳地青少年自然の家 献立表



		1 4・9・14・19・24・29	2 5・10・15・20・25・30	3 1・6・11・16・21・26・31	4 2・7・12・17・22・27	5 3・8・13・18・23・28
朝	主食	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	ミックススクランブル 焼き魚(塩マス) 香草焼き	彩り野菜のスクランブル ハムソテー	オムレツ さつま揚げの生姜焼き	ほうれん草スクランブル 焼き魚(鯖) 塩焼き	和風スクランブルエッグ ハムソテー
	副菜	生野菜 ひじきの煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 切干大根と油揚げの煮物 海藻サラダ 柴漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 竹輪と野菜の煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 ひじきの煮物 海藻サラダ 柴漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 切干大根と油揚げの煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン
ドリンク	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	
昼	主食	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん
	主菜・主食	いりこ菜めし御飯	ハヤシライス	わかめ御飯	チキンカレー	ゆかり
	汁物	すまし汁	オニオンスープ	すまし汁	オニオンスープ	野菜スープ
	主菜	五目煮 野菜ともやしの炒め物 三角春巻き	豚肉と蓮根の味噌炒め 野菜の洋風煮込み サーモンフライ	白身魚の甘酢 マカロニとブロッコリーのミートグラタン ベーコンと豆腐のすき煮	コーンと玉葱の炒め タラコスパ ホタテ貝柱	チンジャオロース風炒め ロールキャベツ 筍の土佐煮
副菜	生野菜 花野菜のイタリアン和え 京がんも煮物 ほうれん草の胡麻和え つぼ漬け	生野菜 花野菜のイタリアン和え じゃが芋のにんにくおかか和え ブロッコリーのピーナッツ和え 福神漬	生野菜 花野菜のイタリアン和え オクラの胡麻和え 豚肉と小松菜の中華炒め 茄子ピリから漬け	生野菜 花野菜のイタリアン和え かぼちゃの煮物 いんげんマヨネーズ和え 福神漬	生野菜 花野菜のイタリアン和え 山芋短冊揚げ 菜の花おひたし つぼ漬け	
ドリンク	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	
夕	主食	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん
	汁物	わかめスープ	中華スープ	コーンスープ	わかめのすまし汁	コーンスープ
	主菜	焼ビーフン(カレー風味) しめじと里芋の柚子風味煮	ナポリタン 牛肉とゴボウの卵とじ	焼きそば 筍とイカのおかか煮	和風焼きうどん 豚バラ大根	回鍋肉 ポトフ
	副菜	生野菜 菜の花と大根の辛し和え 鶏の唐揚げ フライドポテト たくあん	生野菜 彩り野菜のカツオマヨ和え キャベツメンチカツ フライドポテト たくあん	生野菜 菜の花と竹輪のサラダ 牛肉コロッケ フライドポテト たくあん	生野菜 春雨サラダ チキンカツ フライドポテト たくあん	生野菜 カリフラワーの柚子こしょうマヨサラダ ハンバーグ フライドポテト たくあん
デザート	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	
ドリンク	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	

※ 赤文字 肉類 青文字 魚介類 食材のみで表示しています。

※ 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。



平成29年4月(春メニュー) 山口徳地青少年自然の家 献立表



		1 3・8・13・18・23・28	2 4・9・14・19・24・29	3 5・10・15・20・25・30	4 1・6・11・16・21・26	5 2・7・12・17・22・27
朝	主食	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	ミックススクランブル 焼き魚(塩マス) 香草焼き	彩り野菜のスクランブル ハムソテー	オムレツ さつま揚げの生姜焼き	ほうれん草スクランブル 焼き魚(鯖) 塩焼き	和風スクランブルエッグ ハムソテー
	副菜	生野菜 ひじきの煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 切干大根と油揚げの煮物 海藻サラダ 柴漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 竹輪と野菜の煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 ひじきの煮物 海藻サラダ 柴漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 切干大根と油揚げの煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン
ドリンク	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	
昼	主食	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん
	主菜・主食	いりこ菜めし御飯	ハヤシライス	わかめ御飯	チキンカレー	ゆかり
	汁物	すまし汁	オニオンスープ	すまし汁	オニオンスープ	野菜スープ
	主菜	五目煮 野菜ともやしの炒め物 三角春巻き	豚肉と蓮根の味噌炒め 野菜の洋風煮込み サーモンフライ	白身魚の甘酢 マカロニとブロッコリーのミートグラタン ベーコンと豆腐のすき煮	コーンと玉葱の炒め タラコスパ ホタテ貝柱	チンジャオロース風炒め ロールキャベツ 筍の土佐煮
副菜	生野菜 花野菜のイタリアン和え 京がんも煮物 ほうれん草の胡麻和え つぼ漬け	生野菜 花野菜のイタリアン和え じゃが芋のにんにくおかか和え ブロッコリーのピーナッツ和え 福神漬	生野菜 花野菜のイタリアン和え オクラの胡麻和え 豚肉と小松菜の中華炒め 茄子ピリから漬け	生野菜 花野菜のイタリアン和え かぼちゃの煮物 いんげんマヨネーズ和え 福神漬	生野菜 花野菜のイタリアン和え 山芋短冊揚げ 菜の花おひたし つぼ漬け	
ドリンク	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	
夕	主食	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん
	汁物	わかめスープ	中華スープ	コーンスープ	わかめのすまし汁	コーンスープ
	主菜	焼ビーフン(カレー風味) しめじと里芋の柚子風味煮	ナポリタン 牛肉とゴボウの卵とじ	焼きそば 筍とイカのおかか煮	和風焼きうどん 豚バラ大根	回鍋肉 ポトフ
	副菜	生野菜 菜の花と大根の辛し和え 鶏の唐揚げ フライドポテト たくあん	生野菜 彩り野菜のカツオマヨ和え キャベツメンチカツ フライドポテト たくあん	生野菜 菜の花と竹輪のサラダ 牛肉コロッケ フライドポテト たくあん	生野菜 春雨サラダ チキンカツ フライドポテト たくあん	生野菜 カリフラワーの柚子こしょうマヨサラダ ハンバーグ フライドポテト たくあん
デザート	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	
ドリンク	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	

※ 赤文字 肉類 青文字 魚介類 食材のみで表示しています。

※ 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。



平成29年5月(春メニュー) 山口徳地青少年自然の家 献立表



		1 3・8・13・18・23・28	2 4・9・14・19・24・29	3 5・10・15・20・25・30	4 1・6・11・16・21・26・31	5 2・7・12・17・22・27
朝	主食	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン	白ごはん 食パン
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜	ミックススクランブル 焼き魚(塩マス) 香草焼き	彩り野菜のスクランブル ハムソテー	オムレツ さつま揚げの生姜焼き	ほうれん草スクランブル 焼き魚(鯖) 塩焼き	和風スクランブルエッグ ハムソテー
	副菜	生野菜 ひじきの煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 切干大根と油揚げの煮物 海藻サラダ 柴漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 竹輪と野菜の煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 ひじきの煮物 海藻サラダ 柴漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン	生野菜 切干大根と油揚げの煮物 海藻サラダ 青かっぱ漬け・納豆 ふりかけ・味付けのり ジャム(イチゴ・りんご) マーガリン
ドリンク	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	牛乳・コーヒー オレンジジュース・アップルジュース ウーロン茶・麦茶・煎茶	
昼	主食	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん
	主菜・主食	いりこ菜めし御飯	ハヤシライス	わかめ御飯	チキンカレー	ゆかり
	汁物	すまし汁	オニオンスープ	すまし汁	オニオンスープ	野菜スープ
	主菜	五目煮 野菜ともやしの炒め物 三角春巻き	豚肉と蓮根の味噌炒め 野菜の洋風煮込み サーモンフライ	白身魚の甘酢 マカロニとブロッコリーのミートグラタン ベーコンと豆腐のすき煮	コーンと玉葱の炒め タラコスパ ホタテ貝柱	チンジャオロース風炒め ロールキャベツ 筍の土佐煮
副菜	生野菜 花野菜のイタリアン和え 京がんも煮物 ほうれん草の胡麻和え つぼ漬け	生野菜 花野菜のイタリアン和え じゃが芋のにんにくおかか和え ブロッコリーのピーナッツ和え 福神漬	生野菜 花野菜のイタリアン和え オクラの胡麻和え 豚肉と小松菜の中華炒め 茄子ピリから漬け	生野菜 花野菜のイタリアン和え かぼちゃの煮物 いんげんマヨネーズ和え 福神漬	生野菜 花野菜のイタリアン和え 山芋短冊揚げ 菜の花おひたし つぼ漬け	
ドリンク	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー・ウーロン茶 麦茶・煎茶	
夕	主食	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん	白ごはん
	汁物	わかめスープ	中華スープ	コーンスープ	わかめのすまし汁	コーンスープ
	主菜	焼ビーフン(カレー風味) しめじと里芋の柚子風味煮	ナポリタン 牛肉とゴボウの卵とじ	焼きそば 筍とイカのおかか煮	和風焼きうどん 豚バラ大根	回鍋肉 ポトフ
	副菜	生野菜 菜の花と大根の辛し和え 鶏の唐揚げ フライドポテト たくあん	生野菜 彩り野菜のカツオマヨ和え キャベツメンチカツ フライドポテト たくあん	生野菜 菜の花と竹輪のサラダ 牛肉コロッケ フライドポテト たくあん	生野菜 春雨サラダ チキンカツ フライドポテト たくあん	生野菜 カリフラワーの柚子こしょうマヨサラダ ハンバーグ フライドポテト たくあん
デザート	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	寒天ゼリー	
ドリンク	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	コーヒー ウーロン茶 麦茶・煎茶	

※ 赤文字 肉類 青文字 魚介類 食材のみで表示しています。

※ 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。