



令和4年5月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5
日付		4・9・14・19・24・29	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
朝	主食	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
		パン	パン	パン	パン	パン
	汁物	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	主菜1	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
	主菜2	ハムソテー	焼き鯖	ハムソテー	焼き鯖	ハムソテー
	副菜1	切り干し大根と油揚げの煮物	ひじきの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	切り干し大根と油揚げの煮物	きんぴらごぼう
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	副菜3	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬
食	副菜4	納豆・ふりかけ	納豆・ふりかけ	納豆・ふりかけ	納豆・ふりかけ	納豆・ふりかけ
	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
		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
		マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン	マーガリン
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	
昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	主食2	中華丼あん			ポークカレー	
	汁物	コーンスープ	ほうとう風うどん	野菜ラーメン	オニオンスープ	みぞれうどん
	主菜1	アジフライ	チキンカツ	豚キムチ野菜炒め	牛肉コロッケ	いろいろフライ
	主菜2	フライドポテト	肉じゃが	いろいろフライ	けんちょう	かぼちゃの煮物
	副菜1	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	副菜2	つぼ漬	つぼ漬	つぼ漬	福神漬け	つぼ漬
	副菜3	ブロッコリーの中華風サラダ	もやしのねぎボン酢	春雨サラダ	春菊と白菜のお浸し	菜の花のお浸し
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	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	汁物	中華わかめスープ	すまし汁	中華野菜スープ	クリームシチュー	しょうがのあんかけスープ
	主菜1	白身魚のちゃんちゃん焼き	チキン南蛮	デミグラスハンバーグ	いろいろフライ	和風ハンバーグ
	主菜2	チキンチキンゴボウ	豆腐と豚肉の八宝菜風	鶏と白菜のトマトクリームスパ	ロールキャベツ	おでん
	副菜1	生野菜・つぼ漬け	生野菜・つぼ漬け	生野菜・つぼ漬け	生野菜・つぼ漬け	生野菜・つぼ漬け
	副菜2	白和え	青菜と竹輪の胡麻サラダ	もやしのナムル	ゆとブロッコリーのサラダ	中華春雨サラダ
	デザート	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	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。

