

令和4年度 10月・11月

山口徳地青少年自然の家



| | NO.1 | NO.2 | NO.3 | NO.4 | NO.5 |
|-----------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 10月 | 1日・6日・11日・16日・21日・26日・31日 | 2日・7日・12日・17日・22日・27日 | 3日・8日・13日・18日・23日・28日 | 4日・9日・14日・19日・24日・29日 | 5日・10日・15日・20日・25日・30日 |
| 11月 | 5日・10日・15日・20日・25日・30日 | 1日・6日・11日・16日・21日・26日 | 2日・7日・12日・17日・22日・27日 | 3日・8日・13日・18日・23日・28日 | 4日・9日・14日・19日・24日・29日 |
| 朝食 | | | | | |
| 主食1 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 主食2 | 食パン | 食パン | 食パン | 食パン | 食パン |
| 汁物 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 主菜1 | スクランブルエッグ | 鯖の照り焼き | オムレツ | 鯖の塩焼 | スクランブルエッグ |
| 主菜2 | ハムソテー | ウインナー | 蒸し野菜 | ハムソテー | ウインナー |
| 副菜1 | 切干大根 | ひじき煮 | キャベツとコーン炒め | 切干大根 | ひじき煮 |
| 副菜2 | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ |
| 共通 | 日替わり（マーガリン・いちごジャム）日替わり（ふりかけ（かつお）・納豆）日替わり漬物・ドレッシング・ドリンク（煎茶・麦茶・コーヒー・オレンジジュース・りんごジュース） | | | | |
| 昼食 | | | | | |
| 主食1 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 主食2 | きのこうどん | ハヤシライス | けんちんうどん | ポークカレー | 五目味噌ラーメン |
| 主菜1 | 野菜コロッケ | チキンカツ | イワシの青のりフライ | チキンカツ | アジフライ |
| 主菜2 | 田舎煮 | えのきのスープ | 大根マヨサラダ | ビーンズスープ | 白菜のお浸し |
| 副菜1 | オクラのごま和え | 春雨中華サラダ | 南瓜の煮物 | 海藻サラダ | 和風マカロニサラダ |
| 副菜2 | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ |
| 共通 | 日替わり漬物・ドレッシング・ドリンク（煎茶・麦茶・コーヒー） | | | | |
| 夕食 | | | | | |
| 主食1 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 汁物 | オニオンスープ | わかめスープ | クリームシチュー | わかめスープ | ベジタブルスープ |
| 主菜1 | ハンバーグ ケチャップソース | 鶏の塩麴唐揚げ | ナポリタン | デミグラスハンバーグ | 照焼チキン |
| 主菜2 | イワシの青のりフライ | カレーコロッケ | ポテトフライ | 野菜コロッケ | カレーコロッケ |
| 副菜1 | スパゲティサラダ | 豆サラダ | もやしポン酢 | カリフォルニアミックス・ヤングコーン | きんぴらごぼう |
| 副菜2 | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 野菜サラダ |
| デザート | カップゼリー | カップゼリー | カップゼリー | カップゼリー | カップゼリー |
| 共通 | 日替わり漬物・ドレッシング・ドリンク（煎茶・麦茶・コーヒー） | | | | |

*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。