

7・8・9月メニュー



国立山口徳地青少年自然の家



| NO.1<br>7月（4・10・16・22・28日）<br>8月（3・9・15・21・27日）<br>9月（2・8・14・20・26日）                | NO.2<br>7月（5・11・17・23・29日）<br>8月（4・10・16・22・28日）<br>9月（3・9・15・21・27日） | NO.3<br>7月（6・12・18・24・30日）<br>8月（5・11・17・23・29日）<br>9月（4・10・16・22・28日） | NO.4<br>7月（1・7・13・19・25・31日）<br>8月（6・12・18・24・30日）<br>9月（5・11・17・23・29日） | NO.5<br>7月（2・8・14・20・26日）<br>8月（1・7・13・19・25日・31日）<br>9月（1・6・12・18・24・30日） | NO.6<br>7月（3・9・15・21・27日）<br>8月（2・8・14・20・26日）<br>9月（1・7・13・19・25日） |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 朝食                                                                                  |                                                                       |                                                                        |                                                                          |                                                                            |                                                                     |
| さつま揚げ                                                                               | ボイルウィンナー                                                              | 蒸し焼売                                                                   | 甘酢肉団子                                                                    | ボイルウィンナー                                                                   | 蒸し焼売                                                                |
| スクランブルエッグ                                                                           | オムレツ                                                                  | 炒り卵                                                                    | 厚焼き玉子                                                                    | スクランブルエッグ                                                                  | オムレツ                                                                |
| ひじき煮                                                                                | 切干大根                                                                  | きんぴら（塩だし風味）                                                            | ひじき煮                                                                     | 切干大根                                                                       | きんぴら（塩だし風味）                                                         |
| スパゲティサラダ                                                                            | マカロニサラダ                                                               | スパゲティサラダ                                                               | マカロニサラダ                                                                  | スパゲティサラダ                                                                   | マカロニサラダ                                                             |
| コールスロー                                                                              | コールスロー                                                                | コールスロー                                                                 | コールスロー                                                                   | コールスロー                                                                     | コールスロー                                                              |
| ごぼうの味噌汁                                                                             | 玉葱の味噌汁                                                                | 白菜の味噌汁                                                                 | ごぼうの味噌汁                                                                  | 玉葱の味噌汁                                                                     | 白菜の味噌汁                                                              |
| ごはん ・ 納豆 ・ 漬物 ・ ゆかり ・ 海苔佃煮 ・ 食パン ・ いちごジャム ・ コーヒー ・ ドリンクサーバー（オレンジジュース・リンゴジュース・ウーロン茶） |                                                                       |                                                                        |                                                                          |                                                                            |                                                                     |
| 昼食                                                                                  |                                                                       |                                                                        |                                                                          |                                                                            |                                                                     |
| ミートソースパスタ                                                                           | 塩焼きそば                                                                 | キムチ風味焼きうどん                                                             | 冷製 ツナスパゲティ                                                               | ソース焼きそば                                                                    | 醤油焼きうどん                                                             |
| メンチカツ                                                                               | チキンチキンゴボウ                                                             | ピーマン肉詰めフライ                                                             | ー口とんかつ                                                                   | アジフライ                                                                      | コロッケ                                                                |
| ツナと野菜の炒め                                                                            | 回鍋肉                                                                   | ポテトのミートソース焼き                                                           | 野菜とウインナーのポトフ風煮物                                                          | 豚肉入り野菜炒め                                                                   | 大根と牛肉の煮物                                                            |
| 厚揚げの煮物                                                                              | かぼちゃの煮物                                                               | もやしの香味和え                                                               | 厚揚げの煮物                                                                   | さつま芋のレモン煮                                                                  | 青菜のお浸し                                                              |
| パンプキンサラダ                                                                            | ポテトサラダ                                                                | パンプキンサラダ                                                               | ポテトサラダ                                                                   | パンプキンサラダ                                                                   | ポテトサラダ                                                              |
| コールスロー                                                                              | コールスロー                                                                | コールスロー                                                                 | コールスロー                                                                   | コールスロー                                                                     | コールスロー                                                              |
| コーン入り中華スープ                                                                          | わかめスープ                                                                | 青菜のすまし汁                                                                | コーン入り中華スープ                                                               | わかめスープ                                                                     | トマトスープ                                                              |
| ごはん ・ 漬物 ・ ゆかり ・ コーヒー ・ ドリンクサーバー（ウーロン茶）                                             |                                                                       |                                                                        |                                                                          |                                                                            |                                                                     |
| 夕食                                                                                  |                                                                       |                                                                        |                                                                          |                                                                            |                                                                     |
| 大豆ミートのキーマカレー                                                                        | ハヤシライス                                                                | 和風マーボー茄子                                                               | ベジタブルピラフ                                                                 | カレーライス                                                                     | 五目まぜご飯                                                              |
| ハムカツ                                                                                | 串カツ                                                                   | フライドポテト                                                                | ささみしそ巻きフライ                                                               | ハムサラダフライ                                                                   | フライドチキン                                                             |
| 野菜とチキンのトマト煮                                                                         | ミートボール 照焼きソース                                                         | デミグラスソースハンバーグ                                                          | 野菜とチキンの中華煮                                                               | 照焼きハンバーグ                                                                   | ミートボール トマトソース                                                       |
| 白菜のうま煮                                                                              | キャベツのパペロンソテー                                                          | こんにゃくの甘辛炒め                                                             | ジャーマンポテト                                                                 | 白菜のキムチ煮                                                                    | こんにゃくの甘辛炒め                                                          |
| 豆のイタリアンサラダ                                                                          | 花野菜キャロットソースサラダ                                                        | ごぼうのイタリアンサラダ                                                           | 豆のキャロットソースサラダ                                                            | 花野菜のイタリアンサラダ                                                               | ごぼうのキャロットソースサラダ                                                     |
| コールスロー                                                                              | コールスロー                                                                | コールスロー                                                                 | コールスロー                                                                   | コールスロー                                                                     | コールスロー                                                              |
| 大根の味噌汁                                                                              | ほうれん草の味噌汁                                                             | わかめの味噌汁                                                                | 大根の味噌汁                                                                   | ほうれん草の味噌汁                                                                  | わかめの味噌汁                                                             |
| ごはん ・ 漬物 ・ ゆかり ・ ゼリー ・ コーヒー ・ ドリンクサーバー（ウーロン茶）                                       |                                                                       |                                                                        |                                                                          |                                                                            |                                                                     |

\*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。  
\*ご利用日の食堂の総利用者数が規定数に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。