

1・2・3月メニュー					
国立山口徳地青少年自然の家					
NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
1月（6・12・18・24・30日）	1月（7・13・19・25・31日）	1月（8・14・20・26日）	1月（9・15・21・27・日）	1月（4・10・16・22・28・日）	1月（5・11・17・23・29日）
2月（5・11・17・23日）	2月（6・12・18・24日）	2月（1・7・13・19・25日）	2月（2・8・14・20・26日）	2月（3・9・15・21・27・日）	2月（4・10・16・22・28日）
3月（1・7・13・19・25・31日）	3月（2・8・14・20・26日）	3月（3・9・15・21・27日）	3月（4・10・16・22・28日）	3月（5・11・17・23・29日）	3月（6・12・18・24・30日）
朝食					
甘酢肉団子	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
オムレツ	スクランブルエッグ	炒り卵	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	炒り卵
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（リンゴジュース・オレンジジュース・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	ガーリックパスタ	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	揚げ餃子	一口とんかつ	白身魚フライ	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	野菜とウィ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	コーンライス	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
ビーフン入り野菜炒め	キャベツのペペロンソテー	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人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。
*メニューの中には、個数制限を設けさせて頂いているものもあります。