

10・11・12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
10月(3・9・15・21・27日)	10月(4・10・16・22・28日)	10月(5・11・17・23・29日)	10月(6・12・18・24・30日)	10月(1・7・13・19・25・31日)	10月(2・8・14・20・26日)
11月(2・8・14・20・26日)	11月(3・9・15・21・27日)	11月(4・10・16・22・28日)	11月(5・11・17・23・29日)	11月(6・12・18・24・30日)	11月(1・7・13・19・25日)
12月(2・8・14・20・26日)	12月(3・9・15・21・27日)	12月(4・10・16・22日)	12月(5・11・17・23日)	12月(6・12・18・24日)	12月(1・7・13・19・25日)

朝食

チキンナゲット	ポイルウィンナー	蒸し焼売	チキンナゲット	ポイルウィンナー	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	切干大根のソース炒め	★野菜ときのこのスチーム蒸し	卵の花	切干大根	★野菜ときのこのスチーム蒸し
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 ・ 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・ミックスジュース・ウーロン茶)

昼食

ツナスパゲッティ	塩焼きそば	チャブチェ	バジルパスタ	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	揚げギョウザ	ヒレカツ	ツナマヨフライ	れんこんの肉詰めフライ
回鍋肉	ツナと野菜の炒め	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	牛肉とピーマンの中華炒め
塩肉じゃが	かぼちゃの煮物	厚揚げの煮物	もやしの香味和え	さつま芋のレモン煮	青菜のお浸し
さつまいもサラダ	ポテトサラダ	さつまいもサラダ	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

たぬきごはん	マーボー豆腐あんかけごはん	ハヤシライス	牛肉と野菜の煮込み丼	カレーライス	五目ちらし
ハムカツ	白身魚フライ	フライドポテト	アジフライ	フライドポテト	フライドチキン
鶏肉とポテトのバジル風味	ミートボール 照焼きソース	ハンバーグ 大根おろしソース	野菜とチキンの中華煮	ハンバーグ デミグラスソース	ミートボール トマトソース
ビーフン入り野菜炒め	キャベツのグリル	こんにゃくの甘辛炒め	ジャーマンポテト	もやしのそぼろ炒め	豚肉の中華炒め
豆のイタリアンサラダ	花野菜キャロットソースサラダ	春雨サラダしそ風味	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	春雨サラダしそ風味
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 ・ 日替わりゼリー ・ 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。