

奥越高原青少年自然の家7月～9月献立

日付	7/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 8/1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 9/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	7/1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 8/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 9/1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29
	A	B
朝食	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁
	ホッケの塩焼き	ミートオムレツ
	ふんわり豆腐揚げ	野菜春巻き
	ミニカップ磯のり	カップ納豆
	金平ごぼう	マカロニサラダ
	たこやき	せんキャベツ
	ふりかけ	ふりかけ
昼食	マーボー豆腐丼	ハヤシライス
	中華スープ	マカロニサラダ
夕食	ごはん	ごはん
	ハンバーグ	白身魚磯部フライ
	ステーキソース	タルタルソース
	ポタージュスープ	オニオンスープ
	ナポリタンスパゲティ	ソース焼きそば
	茹でとうもろこし	三角春巻き
	揚げポテト（のり塩和え）	ポテトサラダ
	ビビンバナムル	トマトさつま揚げ煮
	茹でブロッコリー	ボイルキャベツ
	青りんごゼリー	オレンジゼリー