

# 奥越高原青少年自然の家 7~9月献立

日付	7月	2.4.6.8.10.12.14.16.18.20.22.24.26.28.30	1.3.5.7.9.11.13.15.17.19.21.23.25.27.29.31
	8月	1.3.5.7.9.11.13.15.17.19.21.23.25.27.29.31	2.4.6.8.10.12.14.16.18.20.22.24.26.28.30
	9月	2.4.6.8.10.12.14.16.18.20.22.24.26.28.30	1.3.5.7.9.11.13.15.17.19.21.23.25.27.29
		A	B
昼食	中華丼	ハヤシライス	
	ごま団子	マカロニサラダ	
夕食	ごはん	ごはん	
	コーンスープ	オニオンスープ	
	ハンバーグ	白身磯部フライ	
	ステーキソース	タルタルソース	
	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	にんじんさつま揚げ煮	
	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	