

奥越高原青少年自然の家 10～12月献立

日付	10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.
	11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.
	12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
		A	B
朝食	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁 (玉ねぎ、じゃが芋)	味噌汁 (豆腐、揚げ)	
	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	
	カップ納豆	ミニカップ磯のり	
	金平ごぼう	マカロニサラダ	
	かぼちゃサラダ	せんキャベツ	
	ふりかけ (たまご)	ふりかけ (かつお)	
昼食	ハヤシライス	中華丼	
	マカロニサラダ	ごまだんご	
夕食	ごはん	ごはん	
	オニオンスープ	コーンスープ	
	白身魚磯部フライ	ハンバーグ	
	タルタルソース	ステーキソース	
	ソース焼きそば	スパゲティナポリタン	
	三角春巻き	茹でとうもろこし	
	ポテトサラダ	揚げポテト (のり塩和え)	
	にんじんさつま揚げ煮	ビビンバナムル	
	ボイルキャベツ	茹でブロッコリー	
	オレンジゼリー	青りんごゼリー	