

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
朝食	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁（豆腐、揚げ）	味噌汁（玉ねぎ、じゃが芋）	
	ミートオムレツ	ホッケの塩焼き	
	野菜春巻き	ふんわり豆腐揚げ	
	しゅうまい	ちくわ煮	
	*千切りキャベツ	*金平ごぼう	
	*ミニカップ磯のり	*カップ納豆	
	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	
	かつおふりかけ	かつおふりかけ	
	◎S食のご注文は*印の2品はメニューに入りません		
昼食	ハヤシライス	中華丼	
	マカロニサラダ	ごま団子	
	◎S食のご注文はごはんとルー／あんの量が8割程度になります。		
夕食	ごはん	ごはん	
	コーンスープ（コーン入り）	オニオンスープ（玉ねぎ入り）	
	ハンバーグ	白身魚フライ *S食はミニ白身フライ	
	デミグラスソース	タルタルソース	
	スパゲティナポリタン	ソース焼きそば	
	茹でとうもろこし	春巻き	
	あらびきウインナー *S食は無し	ポテトサラダ	
	さつまいも甘露煮 *S食は1切れ	花がも煮 *S食は無し	
	茹でブロッコリー	ボイルキャベツ	
	オレンジゼリー	青りんごゼリー	
	☆鶏の竜田揚げ	☆タレ付き肉団子	
	◎L食のご注文は☆印の1品が追加となります		