

奥越高原青少年自然の家 10～12月献立

日付	10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
	11月	1.3.5.7.9.11.13.15.17.19.21.23.25.27.29.	2.4.6.8.10.12.14.16.18.20.22.24.26.28.30
	12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
		A	B
朝食	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁（しめじ、揚げ）	味噌汁（玉ねぎ、豆腐）	
	ミートオムレツ	ホッケの塩焼き	
	野菜春巻き	白身魚と豆腐のしんじょ	
	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	
	かぼちゃサラダ	サツマイモサラダ	
	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	
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	
	春巻き	茹でとうもろこし	
	あらびきウインナー ※S食はなし	ポテトサラダ	
	さつまいも甘露煮 ※S食は1切	花がんも煮 ※S食はなし	
	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 (2ケ)	*タレ付き肉団子 (2ケ)	
	◎L食のご注文は*印の1品が追加となります		