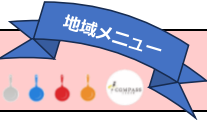


7・8・9月メニュー表



国立吉備青少年自然の家

				NO.1	NO.2	NO.3			
吉備	7月 (1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日)			7月 (2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)			7月 (3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)		
	8月 (3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)			8月 (1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日)			8月 (2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)		
	9月 (2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)			9月 (3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)			9月 (1・4・7・10・13・16・19・22・25・28日)		
朝食	オムレツ			白身魚フライ			スクランブルエッグ		
	チキンナゲット			ポイルウィンナー			蒸し焼売		
	ひじき煮			卵の花			切干大根		
	スパゲティサラダ			マカロニサラダ			ポテトサラダ		
	ごぼうの味噌汁			玉葱の味噌汁			白菜の味噌汁		
共通	コールスロー ・ グレープフルーツ ・ ごはん ・ 食パン ・ いちごジャム								
昼食	ミートソースパスタ			スパゲティナポリタン			和風ツナスパゲティ		
	揚げギョウザ			ツナマヨフライ			デミカツ		
	ツナと野菜の炒め			豚肉と筍の中華炒め			かぼちゃの煮物		
	春雨サラダしそ風味			ポテトサラダ			ミックスベジタブル		
	コーン入り中華スープ			わかめスープ			青菜のすまし汁		
共通	コールスロー ・ ゼリー (ぶどう&りんご) ・ ごはん								
夕食	塩焼きそば			ペペロンチーノパスタ			カレー		
	照焼きハンバーグ			フライドチキン			甘酢肉団子		
	ブロッコリー			ヤングコーン			ビーンズミックス		
	切干大根のソース炒め			白菜のうま煮			もやしのそぼろ炒め		
	大根の味噌汁			ほうれん草の味噌汁			わかめの味噌汁		
	フライドポテト (塩味)			フライドポテト (ガーリック)			フライドポテト (塩味)		
共通	コールスロー ・ ヨーグルト (プレーン) ・ ごはん								



「早寝早起き朝ごはん」
服部幸麿先生監修
ごはんポケットレシピを参考にした
おすすめメニュー

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

*ご利用日の食堂の利用者数が規定数に満たない場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。