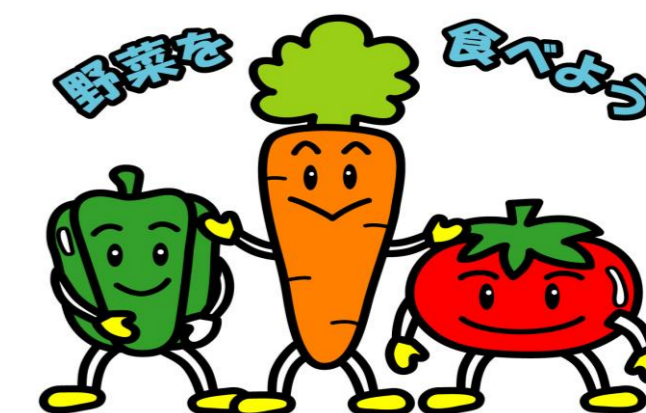


# 吉備青少年自然の家 食堂 盛付メニュー



| 4月提供日  | 1・6・11・16・21・26    | 2・7・12・17・22・27                     | 3・8・13・18・23・28 | 4・9・14・19・24・29  | 5・10・15・20・25・30 |
|--------|--------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|------------------|
| 5月提供日  | 1・6・11・16・21・26・31 | 2・7・12・17・22・27                     | 3・8・13・18・23・28 | 4・9・14・19・24・29  | 5・10・15・20・25・30 |
| 6月提供日  | 5・10・15・20・25・30   | 1・6・11・16・21・26                     | 2・7・12・17・22・27 | 3・8・13・18・23・28  | 4・9・14・19・24・29  |
| 分類     | NO.1               | NO.2                                | NO.3            | NO.4             | NO.5             |
| 朝食     | 主食①                | ご飯                                  | ご飯              | ご飯               | ご飯               |
|        | 汁物①                | 豆腐とわかめの味噌汁                          | コンソメスープ         | 大根と油揚げの味噌汁       | コンソメスープ          |
|        | 主菜①                | さわらの塩焼き                             | オムレツ            | 厚焼き卵             | オムレツ             |
|        | 主菜②                | コロッケ                                | ウィンナー           | さばの塩焼き           | ウィンナー            |
|        | 副菜①                | スパゲティサラダ                            | マカロニサラダ         | ひじきの煮付け          | フライドポテト          |
|        | 共通メニュー             | パン・コールスロー・フルーツ・納豆・マーガリン・ジャム・フリードリンク |                 |                  |                  |
| 昼食     | 主食①                | ご飯                                  | ご飯              | ご飯               | ご飯               |
|        | 汁物①                | わかめともやしの味噌汁                         | すまし汁            | わかめとと青ネギの味噌汁     | 小松菜と油揚げの味噌汁      |
|        | 主菜①                | チキンカツ                               | 豚肉の生姜焼き         | チキン南蛮            | チキンの塩麴焼き         |
|        | 副菜①                | 人参とキャベツのごま和え                        | 三色野菜のごま和え       | コーンとブロッコリーのマヨソース | 揚げ茄子の煮浸し         |
|        | デザート               | グレープフルーツ                            | オレンジ            | パイ               | グレープフルーツ         |
|        | 共通メニュー             | コールスロー・フリードリンク                      |                 |                  |                  |
| 夕食     | 主食①                | ご飯                                  | ご飯              | ご飯               | ご飯               |
|        | 汁物①                | 麩と青ネギの味噌汁                           | 春雨スープ           | 豚汁               | ポテトと人参のスープ       |
|        | 主菜①                | ハンバーグステーキ デミグラスソース                  | 餃子              | 油淋鶏              | 和風ハンバーグステーキ      |
|        | 副菜①                | フライドポテト ガーリック風味                     | 春巻              | いんげんともやしの香味ソテー   | スパゲティナポリタン       |
|        | 副菜②                | 花野菜のソテー                             | 焼売              | 切り干し大根の中華和え      | きぬさやとコーンのソテー     |
|        | デザート               | ヨーグルト                               | ゴマ団子            | ミニたいやき           | ゼリー              |
| 共通メニュー | フリードリンク            |                                     |                 |                  |                  |

※メニューが変更になる場合がございますので予めご了承ください。

\* 赤枠表示は前回献立から変更のメニューです。