

10・11月メニュー表



国立吉備青少年自然の家

吉備	NO.1	NO.2	NO.3
	10月(1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日)	10月(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)	10月(3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)
	11月(3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)	11月(1・4・7・10・13・16・19・22・25・28日)	11月(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)
	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		
	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		
	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 ・ ゼリー(アセロラ) ・ ごはん		

地域メニュー

「早寝早起き朝ごはん」
服部幸義先生監修
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。