



9月のメニュー表

国立若狭湾青少年自然の家



日付	9月	No1	No2	No3
		1. 4. 7. 10. 13. 16. 19. 22. 25. 28	2. 5. 8. 11. 14. 17. 20. 23. 26. 29	3. 6. 9. 12. 15. 18. 21. 24. 27. 30
朝	主食1	ご飯 国産コシヒカリブレンド	ご飯 国産コシヒカリブレンド	ご飯 国産コシヒカリブレンド
	主食2	食パン・ロールパン	食パン	食パン
	主食3	コーンフレーク	お粥	コーンフレーク
	汁物1	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	主菜1	ボイルワインナー	ミニコロッケ	厚焼き玉子
	主菜2	オムレツ	スクランブルエッグ	フライドポテト（のり塩）
	副菜1	鯖塩焼き	鯖塩焼き	鯖塩焼き
	副菜2	納豆	納豆	納豆
	サラダ1	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	サラダ2	ポテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲッティサラダ
	サラダ3	ワカメ	ワカメ	ワカメ
	漬け物	漬け物・小梅	漬け物・小梅	漬け物・小梅
	その他	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
	飲み物	ジャム・マーガリン オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・牛乳・コーヒー	ジャム・マーガリン オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・牛乳・コーヒー	ジャム・マーガリン オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・牛乳・コーヒー
昼	主食1	ご飯 国産コシヒカリブレンド	ご飯 国産コシヒカリブレンド	ご飯 国産コシヒカリブレンド
	主食2	とんこつラーメン	ゴマわかめうどん	醤油ラーメン
	主食3	タマゴ雑炊	中華雑炊	めかぶ雑炊
	主菜1	アジフライ	サバカレーカツ	イカリングフライ
	主菜2	肉団子酢豚風	蒸しシュウマイ	もやしとニンニクの芽の炒め物
	副菜1	ベンネケチャップソース	回鍋肉	ごぼう巻き煮
	副菜2	なすの大豆そぼろ煮	ウインナーコンソメ煮	かぼちゃ煮物
	サラダ1	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	サラダ2	エンドウ	エンドウ	エンドウ
	サラダ3	豆苗	キャロットジュリアン	キャロットジュリアン
	漬け物	漬け物 若狭梅干	漬け物 若狭梅干	漬け物 若狭梅干
	デザート	フルーツ（バナナ）	フルーツ（グレープフルーツ）	フルーツ（グレープフルーツ）
	飲み物	オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・牛乳・コーヒー	オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・牛乳・コーヒー	オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・牛乳・コーヒー
夕	主食1	ご飯 国産コシヒカリブレンド	ご飯 国産コシヒカリブレンド	ご飯 国産コシヒカリブレンド
	主食2	へしこスパゲティー	きのこスパゲティー	焼きそば風スパゲティー
	主食3	大豆ミンチカレー	チキンカレー	ポークシチュー（ブラウン）
	汁物	きのこスープ	卵スープ	中華スープ
	主菜1	チキンカツ	ハンバーグケチャップソース	鶏肉から揚げ油淋鶏
	副菜1	高野豆腐の煮物	揚げ餃子	肉団子の和風ボトフ風
	副菜2	ジャガイモそぼろ煮	インゲンとこんにゃくきんぴら煮	蓮根シュウマイ
	副菜2	菜の花塩昆布和え	オクラの胡麻和え	いんげんのカツオ和え
	サラダ1	カーネルコーン	カーネルコーン	カーネルコーン
	サラダ2	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	サラダ3	ブロッコリー	トマト	ブロッコリー
	漬け物	福神漬 らっきょ	福神漬 らっきょ	福神漬 らっきょ
	デザート1	手作りブドウ蒟蒻ゼリーorオレンジ蒟蒻ゼリー	手作りブドウ蒟蒻ゼリーorオレンジ蒟蒻ゼリー	手作りブドウ蒟蒻ゼリーorオレンジ蒟蒻ゼリー
	飲み物	オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・コーヒー	オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・コーヒー	オレンジジュース・メロンソーダ・烏龍茶・コーヒー

*メニューには食物アレルギー（卵・大豆・乳製品・小麦など）を含む食品も使用しております。

アレルギー等の問合せ等は、事前に食堂へご相談ください。

TEL 0770-54-3345

FAX 0770-54-3412

コンパスグループ・ジャパン(株)若狭湾店