

# 10・11・12月メニュー表

国立若狭湾青少年自然の家

若狭湾	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)			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)			11月(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)		
	12月(3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日)	12月(1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日)		12月(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)			12月(2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日)		
<b>朝食</b>									
おかず	★蒸し焼壳	★コロッケ		★甘酢肉団子					
おかず	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ		スクランブルエッグ					
おかず	ひじき煮	切干大根		きんぴら					
おかず	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ		スパゲティサラダ					
汁物	玉葱の味噌汁	わかめの味噌汁		大根の味噌汁					
共通	千切りキャベツ・サラダトッピング(ビーンズミックス)・ごはん・ゆかり・納豆・さくら漬け・食パン・いちごジャム・牛乳・ドリンクサーバー								
<b>昼食</b>									
麺類	★塩ラーメン	★醤油ラーメン		★たぬきうどん					
主食	コーンライス	ひじきご飯		菜めし					
おかず	★メンチカツ	★白身魚フライ		★ピーマン肉詰めフライ					
おかず	ツナと野菜の炒め	青菜のお浸し		ポテトのミートソース焼き					
おかず	かぼちゃの煮物	里芋のころ煮		キャベツのペペロンソテー					
おかず	マカロニサラダ	マカロニサラダ		マカロニサラダ					
デザート	★ゼリー(ぶどう&りんご)	黒糖ゼリー		★ゼリー(ぶどう&りんご)					
共通	千切りキャベツ・サラダトッピング(ブロッコリー)・ごはん・つぼ漬け・若狭梅干し・ドリンクサーバー								
<b>夕食</b>									
主食	五目野菜あんかけご飯	ハヤシライス		和風マーポー茄子あんかけご飯					
おかず	ソース焼きそば	和風ツナスパゲティ		スパゲティナポリタン					
おかず	★フライドチキン	★照焼きハンバーグ		★アジフライ					
おかず	豚肉入り野菜炒め	フライドポテト(塩味)		★ミートボール					
おかず	卵の花	大根のそぼろあん		もやしの香味和え					
おかず	ポテトサラダ	ポテトサラダ		ポテトサラダ					
汁物	青菜のすまし汁	ごぼうの味噌汁		わかめの味噌汁					
デザート	★ヨーグルト(ナタデココ)	★ヨーグルト(ナタデココ)		★プリン					
共通	千切りキャベツ・サラダトッピング(海藻ミックス)・ごはん・つぼ漬け・さくら漬け・ドリンクサーバー								

\*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10名～20名の場合は、盛付提供に変更させて頂く場合がございます。

\*★のメニューは個数制限がございます。