

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）	
	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）	
	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）	
朝食						
おかず	★蒸し焼売		★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					
昼食						
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					
夕食						
主食	五目野菜あんかけご飯		ハヤシライス		和風マーボ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。