

# 7・8・9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 |  |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|--|
|      | 7月                                                                 | 1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31 | 2・5・8・11・14・17・20・23・26・29                                       | 3・6・9・12・15・18・21・24・27・30 |      |  |
|      | 8月                                                                 | 3・6・9・12・15・18・21・24・27・30    | 1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31                                    | 2・5・8・11・14・17・20・23・26・29 |      |  |
|      | 9月                                                                 | 2・5・8・11・14・17・20・23・26・29    | 3・6・9・12・15・18・21・24・27・30                                       | 1・4・7・10・13・16・19・22・25・28 |      |  |
| 朝食   |                                                                    |                               |                                                                  |                            |      |  |
| おかず  | ★蒸し焼売                                                              | ★ポイルウィンナー                     | <div>服部幸應先生監修<br/>早寝早起き朝ごはん<br/>ポケットレシピを参考にした<br/>おすすめメニュー</div> | ★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                                                               | 切干大根のソース炒め                    |                                                                  | 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   |                                                                    |                               |                                                                  |                            |      |  |
| 種類   | ★冷やしたぬきうどん                                                         | ★冷やし醤油ラーメン                    |                                                                  | ★冷やしわかめうどん                 |      |  |
| 主食   | ツナの混ぜごはん                                                           | 鶏そぼろの混ぜごはん                    |                                                                  | 枝豆ごはん                      |      |  |
| おかず  | ★メンチカツ                                                             | ★揚げギョウザ                       |                                                                  | ★かき揚げの甘辛ソース                |      |  |
| おかず  | もやしのそぼろ炒め                                                          | 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                                                            | ツナと野菜の炒め                      |                                                                  | 豚入り野菜炒め                    |      |  |
| おかず  | ポテトサラダ                                                             | ポテトサラダ                        |                                                                  | ポテトサラダ                     |      |  |
| デザート | 黒糖ゼリー                                                              | 黒糖ゼリー                         |                                                                  | 黒糖ゼリー                      |      |  |
| 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   | カレーライス                                                             | ハヤシライス                        | <div>地域メニュー</div>                                                | 豚あんかけ丼                     |      |  |
| おかず  | バジルパスタ                                                             | へしこパスタ                        |                                                                  | ナポリタンパスタ                   |      |  |
| おかず  | ★フライドチキン                                                           | ★照焼きハンバーグ                     |                                                                  | ★ヒレカツ                      |      |  |
| おかず  | ★ミートボール トマトソース                                                     | フライドポテト（塩味）                   |                                                                  | キャベツのペペロンソテー               |      |  |
| おかず  | 大根のそぼろあん                                                           | 塩肉じゃが                         |                                                                  | 卵の花                        |      |  |
| おかず  | 春雨サラダしそ風味                                                          | 春雨サラダしそ風味                     |                                                                  | 春雨サラダしそ風味                  |      |  |
| 汁物   | 青菜のすまし汁                                                            | トマトスープ                        |                                                                  | コーン入り中華スープ                 |      |  |
| デザート | 台湾レモンゼリー                                                           | 抹茶ゼリー                         |                                                                  | ★プチクレープ（イチゴ）               |      |  |
| 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10～20名の場合は、盛付提供に変更させていただきます。

\*★マークのメニューは個数制限がございます。