



手賀の丘少年自然の家

食堂メニュー



10月

	NO. 1	NO. 2	NO. 3	NO. 4	NO. 5	NO. 6
朝食	ご飯 パン 大根とわかめの味噌汁 鮭の塩焼き もやしと卵炒め 五目きんぴら 大根とえんどうのコンソメ煮 コールスロー ブロッコリー オニオンライス ミックスベジタブル 梅干し・たくあん ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	ご飯 パン キャベツと椎茸の味噌汁 鯖の塩焼き オニオンスクランブルエッグ ひじきと白滝の煮付け 和風マカロニサラダ コールスロー イングエン カーネルコーン クリンクルキャロット 梅干し・たくあん ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	ご飯 パン いんげんと巻麩の味噌汁 肉団子のチリソース ハム野菜炒め ほうれん草の胡麻和え 大根梅マヨサラダ コールスロー ブロッコリー オニオンライス ミックスベジタブル 梅干し・たくあん ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	ご飯 パン もやしとほうれん草の味噌汁 鮭の塩焼き 照焼肉団子 きんぴらごぼう イングエンのマヨネーズ和え コールスロー イングエン カーネルコーン クリンクルキャロット 梅干し・たくあん ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	ご飯 パン わかめの味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草スクランブルエッグ ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 春雨の中華和え物 コールスロー ブロッコリー オニオンライス ミックスベジタブル 梅干し・たくあん ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	ご飯 パン もやしと椎茸の味噌汁 肉団子と野菜のカレークリーム煮 ウィンナーと野菜のソテー 切干大根の炒め煮 ほうれん草の中華風和え コールスロー イングエン カーネルコーン クリンクルキャロット 梅干し・たくあん ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク
昼食	ハヤシライス ご飯 コーンと玉葱のスープ 焼きうどん(しょうゆ) 野菜コロッケ チリコンカン ひじきのナムル コールスロー カーネルコーン 千切り大根 クリンクルキャロット ご飯 つぼ漬け フリードリンク	かつおご飯 ご飯 野菜のスープ ソース焼きそば 白身フライ ポトフ アジアン風ホクホクポテト コールスロー ヤングコーン もやし わかめ ご飯 つぼ漬け フリードリンク	さつまいもご飯 ご飯 トマトとオニオンのスープ ナポリタンスパゲティ 竹輪の天ぷら 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツと竹輪の白胡麻和え コールスロー カーネルコーン 千切り大根 クリンクルキャロット ご飯 つぼ漬け フリードリンク	ポークカレー ご飯 オニオンスープ カレー焼きうどん 肉入りコロッケ ちゃんこ鍋風煮 回鍋肉 コールスロー ヤングコーン もやし わかめ ご飯 福神漬け フリードリンク	かつおご飯 ご飯 わかめスープ トマトスパゲティ 揚げ焼売 肉豆腐 青菜と玉葱塩炒め コールスロー カーネルコーン 千切り大根 クリンクルキャロット ご飯 つぼ漬け フリードリンク	さつまいもご飯 ご飯 ほうれん草スープ 焼うどん(ソース) 竹輪の磯辺揚げ 肉じゃが ブロッコリーのホットマヨ和え コールスロー ヤングコーン もやし わかめ ご飯 つぼ漬け フリードリンク
夕食	菜飯 玉葱と人参のスープ ペペロンチーノスパゲッティ メンチカツ 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜の田舎風 サツマイモのレモン煮 フライドポテト 青りんごゼリー コールスロー カリフラワー わかめ もやし つぼ漬け ご飯 フリードリンク	五目ご飯 もやしといんげんのスープ カレー焼きうどん 大根おろしハンバーグ 回鍋肉 鯖の竜田揚げ ほうれん草とマカロニのクリーム煮 フライドポテト いちごゼリー コールスロー カーネルコーン クリンクルキャロット 千切り大根 つぼ漬け ご飯 フリードリンク	ガーリックピラフ 玉葱とわかめのスープ 和風きのこスパゲティ チキンカツ ポテトと鮭のホクホク和え マカロニグラタン キャベツのごま風味和え フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー コールスロー カリフラワー わかめ もやし つぼ漬け ご飯 フリードリンク	菜飯 小松菜ときくらげのスープ 豚肉と野菜のビーフン 鶏肉団子の照焼き メンチカツ ビビンバ炒め もやしの赤しそ和え フライドポテト 青りんごゼリー コールスロー カーネルコーン クリンクルキャロット 千切り大根 つぼ漬け ご飯 フリードリンク	五目ご飯 コーンとタマネギのスープ オイスター焼きそば イカカツ 鶏肉と野菜のうま煮 パスタグラタン サツマイモのレモン煮 フライドポテト いちごゼリー コールスロー カリフラワー わかめ もやし つぼ漬け ご飯 フリードリンク	ガーリックピラフ 中華風わかめと玉葱のスープ キムチ焼きそば 照焼きハンバーグ 茄子の肉詰めフライ かぼちゃのマカロニグラタン ごぼうの中華サラダ フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー コールスロー カーネルコーン クリンクルキャロット 千切り大根 つぼ漬け ご飯 フリードリンク
日付	1, 7, 13, 19, 25, 31	2, 8, 14, 20, 26	3, 9, 15, 21, 27	4, 10, 16, 22, 28	5, 11, 17, 23, 29	6, 12, 18, 24, 30