



手賀の丘少年自然の家 食堂メニュー 7月

夏メニュー



区分	NO. 1	NO. 2	NO. 3	NO. 4	NO. 5	NO. 6	
朝食	鮭の塩焼き もやしと卵炒め 大根と油揚げの煮物 インゲンのマヨネーズ和え 玉葱とわかめの味噌汁 コールスロー ブロッコリー オニオンスライス ミックスベジタブル 梅干し・たくあん ご飯 パン ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	鯖の塩焼き トマトスクランブルエッグ 五目きんぴら もやしとほうれん草のナムル キャベツと油揚げの味噌汁 コールスロー いんげん カーネルコーン クリンクルキャロット 梅干し・たくあん ご飯 パン ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	チリコンカン ハム野菜炒め わかめと大根のレモン和え キャベツと竹輪の白胡麻和え ほうれん草と人参の味噌汁 コールスロー ブロッコリー オニオンスライス ミックスベジタブル 梅干し・たくあん ご飯 パン ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	鮭の塩焼き ほうれん草スクランブルエッグ 大根とえんどうのコンソメ煮 コーンとブロッコリーのマヨソース キャベツと椎茸の味噌汁 コールスロー いんげん カーネルコーン クリンクルキャロット 梅干し・たくあん ご飯 パン ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	鮭の塩焼き 照焼肉団子 ひじきと白滝の煮付け スパゲッティサラダ わかめと巻麩の味噌汁 コールスロー ブロッコリー オニオンスライス ミックスベジタブル 梅干し・たくあん ご飯 パン ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	肉団子のチリソース 和風スクランブルエッグ 切干大根の炒め煮 バンサンスー（中華和え物） 小松菜と油揚げの味噌汁 コールスロー いんげん カーネルコーン クリンクルキャロット 梅干し・たくあん ご飯 パン ぶりかけ 納豆 ジャム・マーガリン フリードリンク	
	昼食	ゆかりご飯 トマトスパゲッティ 厚揚げと里芋の煮物 野菜炒め コーンポテトソテー わかめスープ 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 つぼ漬け ご飯 フリードリンク	夏野菜カレー ペペロンチーノスパゲッティ 白身魚のフライ バンバンチー（棒々鶏） ラタトゥユの香草グラタン 野菜のチキンスープ コールスロー ヤングコーン もやし わかめ 福神漬け ご飯 フリードリンク	枝豆ご飯 スパゲッティ赤しそ風味 肉入りコロッケ レンコンと厚揚げの味噌炒め 枝豆と春雨の中華和え 玉葱のスープ 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 つぼ漬け ご飯 フリードリンク	ゆかりご飯 スパゲッティナポリタン 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と野菜のうま煮 青菜と玉葱塩炒め トマトとオニオンのスープ コールスロー ヤングコーン もやし わかめ つぼ漬け ご飯 フリードリンク	ハヤシライス カレー風味スパゲッティ 野菜コロッケ ビビンバ炒め 根菜の田舎風 ポテトと人参のスープ 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 つぼ漬け ご飯 フリードリンク	枝豆ご飯 明太子スパゲッティ 焼売のカレー揚げ 厚揚げと野菜の生姜煮 里芋のそぼろあんかけ 野菜のチキンスープ コールスロー ヤングコーン もやし わかめ つぼ漬け ご飯 フリードリンク
		夕食	きんぴらご飯 照焼きハンバーグ アジフライ 京がんもの煮物 アスパラとキャベツのソテー フライドポテト 冷やしたぬきうどん コーンとわかめのスープ 蒟蒻ピーチゼリー コールスロー カリフラワー わかめ いんげん つぼ漬け ご飯 フリードリンク	わかめご飯 メンチカツ 肉野菜炒め ザーサイ冷奴 そら豆とコーンのマヨ和え フライドポテト オイスター焼きそば キャベツと椎茸のスープ 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	五目ご飯 豚の生姜焼き 鯖のコーンマヨ焼き イカカツ オクラの胡麻和え フライドポテト 柚子こしょう風味スパゲッティ コーンと玉葱のスープ グレープフルーツゼリー コールスロー カリフラワー わかめ いんげん つぼ漬け ご飯 フリードリンク	きんぴらご飯 ハンバーグ大根おろしソース キャベツ・ツナコーン炒め 白身フライ アスパラと玉葱のソテー フライドポテト 冷やしわかめうどん ほうれん草と玉葱のスープ 蒟蒻ピーチゼリー 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	わかめご飯 チキンカツ 厚揚げの生姜煮 豚肉とにんにくの芽炒め 枝豆のツナマヨ フライドポテト プルコギうどん きくらげと椎茸のスープ 蒟蒻オレンジゼリー コールスロー カリフラワー わかめ いんげん 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