



# 青少年自然の家 食堂メニュー



7月～9月の献立

千葉県立水郷小見川青少年自然の家

	No.1	No.2	No.3
7月提供日	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月提供日	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月提供日	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
献立			
朝	肉団子の甘酢	鯖の塩焼き	ポイルウインナー
	オムレツ	厚焼き卵	スクランブルエッグ
	鶏五目豆	レンコンきんぴら	筍の土佐煮
	納豆	納豆	納豆
	味噌汁（大根と油揚げ）	味噌汁（いんげんとなめこ）	味噌汁（白菜と椎茸）
	コールスロー（ゆずドレッシング）	コールスロー（ゆずドレッシング）	コールスロー（ゆずドレッシング）
	ご飯	ご飯	ご飯
	桜漬け	桜漬け	桜漬け
食	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）	ふりかけ（かつお）
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
昼	肉入りコロッケ	メンチカツ	アジフライ
	ハンバーグデミソース	豆腐ハンバーグ	鶏つくねハンバーグ
	いんげんの梅しらす和え	小松菜のなめたけ和え	レンコンとインゲンの胡麻和え
	冷製トマトスパゲティ	春雨のチャプチェ	冷製明太子スパゲティ
	コンソメスープ（コーンとわかめ）	味噌汁（わかめと油揚げ）	すまし汁（小松菜と人参）
	コールスロー（サウザンドレッシング）	コールスロー（サウザンドレッシング）	コールスロー（サウザンドレッシング）
	ご飯	ご飯	ご飯
	かっぱ漬け	かっぱ漬け	かっぱ漬け
食	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）	ふりかけ（たまご）
	みかんゼリー	みかんゼリー	みかんゼリー
	白身魚フライ	鶏の唐揚げ	目玉焼きフライ
	蒸ししゅうまい	海鮮イカ団子のあんかけ	餃子
夕	チンジャオロース	豚肉とにんにくの芽炒め	鶏肉と野菜の塩炒め
	ポテトサラダ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ
	すまし汁（ひじきと三つ葉）	中華スープ（チンゲン菜と人参）	味噌汁（玉ねぎと油揚げ）
	コールスロー（コールスロードレッシング）	コールスロー（コールスロードレッシング）	コールスロー（コールスロードレッシング）
	ご飯	ご飯	ご飯
	つぼ漬け	つぼ漬け	つぼ漬け
	ふりかけ（鮭）	ふりかけ（鮭）	ふりかけ（鮭）
	プリン	プリン	プリン