

国立大隅青少年自然の家 レストランメニュー

10月提供日	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	
11月提供日	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
12月提供日	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	
分類	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	
朝食	主食①	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	主食②	パン・牛乳・ジャム・マーガリン	パン・牛乳・ジャム・マーガリン	パン・牛乳・ジャム・マーガリン	パン・牛乳・ジャム・マーガリン	
	汁物	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	おかず①	ハムソテー	焼き魚	ソーセージ	ハムソテー	
	おかず②	ひじき煮	切干大根	ほうれん草とベーコンソテー	ひじき煮	
昼食	おかず③	オムレツ	とろとろスクランブルエッグ	ゆで卵	とろとろスクランブルエッグ	
	共通メニュー	野菜・フルーツ・納豆・漬物・ふりかけ				
	主食①	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	主食②	おおすみくん家の鶏飯	さつま汁うどん(さつま芋)	おおすみくん家のカレー	野菜タンメン	
	おかず①	イワシの磯部フライ	ハムステーキ	チキンカツ	アジフライ	
夕食	おかず②	おまかせ日替わりフライ	おまかせ日替わりフライ	コーンスープ	揚げ餃子	
	おかず③	春雨サラダ	白和え	海藻と豆腐サラダ	もやしの胡麻和え	
	共通メニュー	野菜・日替わり野菜・漬物				
	主食①	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	汁物①	わかめスープ	彩り野菜のピュンスープ	中華野菜スープ	わかめスープ	
夜食	おかず①	鶏の甘酢あんかけ	メンチカツ盛合せ	おおすみくん家のシチューハンバーグ	おおすみくんちのミックスフライ	
	おかず②	水餃子	キムチ炒め	おまかせ日替わりフライ	彩りポイル野菜の和え物	
	おかず③	ごぼうサラダ	パスタサラダ	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	
	共通メニュー	野菜・日替わり野菜・ゼリー				

※メニューの一部が変更になることがあります。ご了承下さい。