10・11・12月 食堂メニュー

国立大隅青少年自然の家

大隅	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	白菜の味噌汁	玉葱の味噌汁	わかめの味噌汁	白菜の味噌汁	大根の味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	厚焼き玉子	温泉卵	オムレツ	温泉卵	オムレツ	温泉卵	オムレツ
	ウィンナー	蒸し焼売	ハムソテー	ウィンナー	ハムソテー	蒸し焼売	ハムソテー
	パンプキンサラダ	卵の花	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	春雨サラダしそ風味	卵の花	ポテトサラダ
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	フルーツ缶詰め	フルーツ缶詰め	フルーツ缶詰め	フルーツ缶詰め	フルーツ缶詰め	フルーツ缶詰め	フルーツ缶詰め
	海苔佃煮　・　ドレッシング　・　ケチャップ　・　中濃ソース						
昼食	醤油ラーメン	たぬきうどん	豚骨ラーメン	醤油ラーメン	たぬきうどん	豚骨ラーメン	おおすみくんちの鶏飯（オリジナルメニュー）
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	コーンフライ	ツナマヨフライ	甘酢肉団子	コーンフライ	ツナマヨうフライ	甘酢肉団子	ツナマヨフライ
	揚げギョウザ	野菜ときのこの蒸し和え	かぼちゃコロッケ	揚げギョウザ	野菜ときのこの蒸し和え	かぼちゃコロッケ	野菜ときのこの蒸し和え
	春雨サラダしそ風味	ポテトサラダ	春雨サラダしそ風味	マカロニサラダ	ポテトサラダ	春雨サラダしそ風味	マカロニサラダ
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー	蒟蒻ぶどうゼリー
	ドレッシング　・　醤油　・　中濃ソース						
夕食	わかめスープ	コーン入り中華スープ	さつま汁（地域メニュー）	コーン入り中華スープ	わかめスープ	コーン入り中華スープ	わかめスープ
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	フライドチキン	デミグラスソースハンバーグ	フライドチキン	チキンソテートマトソース	照焼きハンバーグ	フライドチキン	豚肉の生姜焼き
	ナポリタンパスタ	ガーリックパスタ	ナポリタンパスタ	和風ツナパスタ	ガーリックパスタ	ナポリタンパスタ	和風ツナパスタ
	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）	フライドポテト（塩味）
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ
	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー	コールスロー
	プチクレープ（イチゴ）	プチクレープ（チョコ）	プチクレープ（イチゴ）	プチクレープ（チョコ）	プチクレープ（イチゴ）	ミニたい焼き	プチクレープ（チョコ）
	ドレッシング　・　醤油　・　中濃ソース						

「早寝早起き朝ごはん」服部幸應先生監修 ごはんポケットレシピ参考 おすすめメニュー（野菜ときのこの蒸し和え）

＊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。