



10・11・12月 トントンたんけん隊メ

国立立山青少年自然の家

メニュー	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
10月	4・10・16・22・28日	5・11・17・23・29日	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25・31日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日
11月	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23・29日	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25日	2・8・14・20・26日
12月	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23日	6・12・18・24日	1・7・13・19・25日	2・8・14・20・26日
朝食						
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	玉葱の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	玉葱の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	玉葱の味噌汁	ほうれん草の味噌汁
おかず	ミートボール	ウインナー	しゅうまい	ミートボール	ウインナー	しゅうまい
おかず	オムレツ	厚焼き玉子	オムレツ	厚焼き玉子	オムレツ	厚焼き玉子
おかず	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
昼食						
主食	大豆ミートのキーマカレー	ハヤシライス	ゆかりごはん	ハヤシライス	大豆ミートのキーマカレー	ゆかりごはん
汁物	ミニうどん	わかめスープ	わかめスープ	ミニうどん	わかめスープ	わかめスープ
おかず	メンチカツ	コーンフライ	ピーマン肉詰めフライ	かき揚げの甘辛ソース	コーンフライ	チキンナゲット
おかず		チャブチェ	塩肉じゃが		味噌チャブチェ	野菜とウインナーのポトフ
ポイル野菜	えだまめ・コーン	えだまめ・コーン	えだまめ・コーン	えだまめ・コーン	えだまめ・コーン	えだまめ・コーン
デザート	ゼリー（ぶどうorりんご）	ゼリー（ぶどうorりんご）	ゼリー（ぶどうorりんご）	ゼリー（ぶどうorりんご）	ゼリー（ぶどうorりんご）	ゼリー（ぶどうorりんご）
夕食						
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
汁物	大根の味噌汁	白菜の味噌汁	大根の味噌汁	白菜の味噌汁	大根の味噌汁	白菜の味噌汁
おかず	ハンバーグ大根おろしソース	ミートボールトマトソース	一口とんかつ	デミグラスハンバーグ	ミートボールトマトソース	揚げギョウザ
おかず	ジャーマンポテト	かぼちゃコロッケ	甘酢肉団子	白身魚フライ	ささみしそ巻きフライ	甘酢肉団子
おかず	春雨サラダしそ風味	マカロニサラダ	春雨サラダしそ風味	マカロニサラダ	春雨サラダしそ風味	マカロニサラダ
デザート	プリン	プリン	プリン	プリン	プリン	プリン

*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。