

# 立山青少年自然の家 献立 4月

日付		月・木	火・土	水・金・日
朝食	主食	ごはん		
	メイン	プレーンオムレツ ポイルソーセージ	玉子焼 魚の塩焼き	磯華卵焼き ミートボール
	副菜	青菜ソティ マカロニサラダ	ゴマ炒め ポテトサラダ	野菜炒め スパゲティサラダ
	生野菜	2種の生野菜		
	汁物	みそ汁(2種具材)		
	フルーツ	黄桃		
昼食	主食	カレーライス	チキンライス	かき揚げ丼
	メイン	イワシフライ	ポテトコロッケ	メンチカツ
	副菜	胡麻和え	お浸し	フライドポテト
	ポイル野菜	2種のポイル野菜		
	汁物	コーンスープ	コンソメスープ	清汁(素麺・ネギ)
	フルーツ	フルーツポンチ	杏仁豆腐	ヨーグルト和え
		福神漬	千枚桜	千枚桜
夕食	主食	ごはん		
	メイン	タンドリーチキン 白身魚フライトマトソース	エビカツ 蒸し鶏ゴマダレ	鶏の唐揚げ まぐろ野菜カツ
	副菜	炒め煮(もやし) おかか和え	炒め煮(もやし) おかか和え	炒め煮(もやし) おかか和え
	生野菜	3種の生野菜		
	汁物	みそ汁(里芋・ネギ)	みそ汁(青菜・麩)	野菜スープ