



# 10・11・12月 トントンメニュー

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	1・7・13・19・25・31日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23・29日	6・12・18・24・30日
11月	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23・29日
12月	6・12・18・24日	1・7・13・19・25日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27日	4・10・16・22・28日	5・11・17・23日
<b>主食</b>	ごはん	ハヤシライス	五目ませご飯	ごはん	カレーライス	ツナのませごはん
<b>汁物</b>	ミニうどん	すまし汁	わかめスープ	ミニうどん	すまし汁	わかめスープ
<b>おかず</b>	メンチカツ	コーンフライ	ピーマン肉詰めフライ	鶏肉の竜田揚げ	コーンフライ	チキンナゲット
<b>おかず</b>	豚肉入り野菜炒め	チャプチェ	塩肉じゃが	かぼちゃの煮物	さつま揚げ煮	野菜とウインナーのポトフ
<b>ポイル野菜</b>	コーン	ブロッコリー	コーン	コーン	ブロッコリー	コーン
<b>デザート</b>	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶	杏仁フルーツ	黒糖ゼリー	パイン&みかん缶

\*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。