








1・2・3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
1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
2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
3月	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	1・7・13・19・25・31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	わかめの味噌汁	玉葱の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	わかめの味噌汁	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	白身魚フライ	ミートボール	ウインナー	白身魚フライ
おかず	オムレツ	スクランブル	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブル	厚焼き玉子
おかず	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
 昼食 						
主食	ごはん	ハヤシライス	五目まぜご飯	ごはん	カレーライス	ツナのまぜごはん
汁物	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
おかず	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
おかず	豚肉入り野菜炒め	チャブチェ	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
パイル野菜	コーン	ブロッコリー	コーン	コーン	ブロッコリー	コーン
デザート	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
 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	ごぼうの味噌汁	白菜の味噌汁	大根の味噌汁	ごぼうの味噌汁	白菜の味噌汁
おかず	デミグラスハンバーグ	かぼちゃコロッケ	揚げ餃子	甘酢肉団子	蒸し焼売	一口とんかつ
おかず	ソース焼きそば	スパゲティナポリタン	野菜とチキンのトマト煮	和風ツナスパゲティ	醤油焼きそば	野菜とチキンのトマト煮
おかず	さつまいもの甘露煮	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	さつまいもの甘露煮	ポテトサラダ	きんぴら
デザート	プリン	ヨーグルト	ゼリー（ぶどう&りんご）	プリン	ヨーグルト	ゼリー（ぶどう&りんご）

*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。