

立山青少年自然の家 献立 7月

日付		月・木	火・土	水・金・日
朝食	主食	ごはん(富山県産)・パン		
	メイン	プレーンオムレツ ポイルソーセージ	スクランブルエッグ 焼魚	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	お浸し 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	フルーツゼリー		
	飲み物	ドリンクバー		
昼食	主食	カレーライス	シーフードピラフ	炊き込みご飯
	メイン	サーモンフライ 油淋鶏タルタルソース	揚げ春巻 焼きそば	カレーコロケ 蒸しシュウマイ
	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	ほうれん草のスープ	冷やし素麺
	フルーツ	フルーツポンチ	杏仁豆腐	ヨーグルト和え
	飲み物	ドリンクバー		
	福神漬	福神漬	千枚漬	
夕食	主食	ごはん(富山県産)		
	メイン	山賊焼き 肉じゃが	白身魚青のりフライ 蒸し鶏ゴマダレ	鶏の唐揚げ えびカツ
	副菜	レンコンのはさみ揚げ 青菜お浸し	炒め煮(れんこん) おかか和え	炒め煮(もやし) 五目ヒジキ
	生野菜	3種の生野菜		
	汁物	けんちん汁	みそ汁	野菜スープ
	飲み物	ドリンクバー		
	デザート	ミニシュークリーム フルーツクレープ	ミニどら焼き ミニバームクーヘン	プリン ミニたい焼き