

立山青少年自然の家 献立 9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	白身魚青のりフライ 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・麴)	野菜スープ