

4・5・6月メニュー



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
4月	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	6・12・18・24・30日
5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
6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
朝食						
おかず	ミートボール	ポイルウィンナー	白身魚フライ	ミートボール	ポイルウィンナー	白身魚フライ
おかず	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
おかず	ひじき煮	おすすめ 野菜ときのこの蒸し和え	おすすめ 切干大根のソース炒め	ひじき煮	おすすめ 野菜ときのこの蒸し和え	おすすめ 切干大根のソース炒め
おかず	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ
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
共通	千切りキャベツ ・ ごはん ・ 納豆 ・ パン ・ いちごジャム					
昼食						
主食	地域メニュー とろろ昆布うどん	ハヤシライス	五目まぜご飯	地域メニュー とろろ昆布うどん	カレーライス	ツナの混ぜごはん
おかず	豚肉入り野菜炒め	チャプチェ	野菜とビーフンのカレー風味炒め	ツナと野菜の炒め	味噌チャプチェ	野菜とビーフンの中華炒め
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	和風マーボー茄子	大根と牛すじの煮物	塩肉じゃが	かぼちゃの煮物	筍と菜の花の煮物	野菜とウィンナーのポトフ
汁物		青菜のすまし汁	わかめスープ		青菜のすまし汁	わかめスープ
デザート	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）
共通	千切りキャベツ ・ サラダトッピング（カリフラワー） ・ ごはん ・ 漬物					
夕食						
おかず	ソース焼きそば	スパゲティナポリタン	塩焼きそば	和風ツナスパゲティ	醤油やきそば	ガーリックパスタ
おかず	デミグラスソースハンバーグ	蒸し焼売	揚げギョウザ	甘酢肉団子	蒸し焼売	一口とんかつ
おかず	アジフライ	栗かぼちゃコロッケ	野菜とチキンのトマト煮	イワシ青のりフライ	ささみしそ巻きフライ	野菜とチキンのトマト煮
おかず	豚肉と筍の中華炒め	白菜のうま煮	きんぴら	ジャーマンポテト	白菜のうま煮	きんぴら
おかず	マカロニサラダ	ポテトサラダ	パンプキンサラダ	さつま芋甘露煮	ポテトサラダ	パンプキンサラダ
汁もの	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
デザート	プリン	ヨーグルト	プリン	ヨーグルト	プリン	ヨーグルト
共通	千切りキャベツ ・ サラダトッピング（海藻ミックス） ・ ごはん ・ 漬物					

*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。



4・5・6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
4月	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	6・12・18・24・30日
5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
6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

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	カレーライス	ハヤシライス	カレーライス	ハヤシライス	カレーライス	ハヤシライス
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	味噌チャブチェ	野菜とウインナーのポトフ
ポイル野菜	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	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）	ゼリー（ぶどう&りんご）

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	マカロニサラダ	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	プリン	ヨーグルト	プリン	ヨーグルト

*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。