

立山青少年自然の家 献立 (10月)

日 付		月・木・土	火・金	水・日
朝食	主 食	ごはん（富山産）・パン/ジャム・ヨーグルト		
	メイン	目玉焼き 塩焼魚	スクランブルエッグ 照り焼魚	厚焼き玉子 ミートボール
	副菜	法連草バターソテー 金平ごぼう おかか和え	イタリアン野菜ソテー ひじき煮 青菜和え	きのこソテー 五目豆煮 酢の物
	生野菜	2 種 の 生 野 菜		
	サラダ	マカロニサラダ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ
	フルーツ	フ ル ー ツ		
	汁もの	みそ汁(3種具材)		
	飲み物	ドリンクバー		
昼食	主 食	ごはん（富山産）		
	丼物メニュー	カレーライス	カレーピラフ	牛丼
	汁 物	うどん	コーンスープ	ワンタンスープ
	メイン	あじフライタルトソース 肉団子酢豚風	クリームコロッケ 煮物（がんも）	から揚げ 蒸しシューマイ
	ボイル野菜	2 種 の ボイル 野 菜		
	副菜	オクラの胡麻和え 揚げナス	隠元の塩麴和え 大根酢物	大徳寺和え フライドポテト
	フルーツ	フルーツポンチ	いちごムース	ヨーグルト和え
	飲み物	ドリンクバー		
		福神漬け	刻みたくあん	紅ショウガ
夕食	主 食	ごはん（富山産）		
	汁 物	のっぺい汁	みそ汁	つみれ汁
	メイン	ハンバーグトマトソース 焼き魚おろしかけ	えびカツ&イカフライ チキン照り焼き	魚の磯部揚げ ピーマン肉詰め
	サラダ	コールスロートレッシング	青紫蘇ドレッシング	サウザンドレッシング
	副菜	青菜お浸し 切干煮つけ	オクラ納豆 れんこん胡麻和え	五目ヒジキ 炒め煮
	飲み物	ドリンクバー		
	デザート	ミニシュークリーム プリン	ゼリー ミニバームクーヘン	ミニケーキ ミニたい焼き