



7・8・9月 トントンたんけん隊メニュー

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
7月	6・12・18・24・30日	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
8月	5・11・17・23・29日	6・12・18・24・30日	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
9月	4・10・16・22・28日	5・11・17・23・29日	6・12・18・24・30日	1・7・13・19・25日	2・8・14・20・26日	3・9・15・21・27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	コーンライス	ハヤシライス	カレーライス	ツナの混ぜごはん
汁物	ミニうどん	ずまし汁	わかめスープ	ミニうどん	ずまし汁	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	かき揚げの甘辛ソース	コーンフライ	チキンナゲット
おかず		チャブチェ	塩肉じゃが		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	カリフラワー	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	醤油やきそば	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	きんぴら	ジャーマンポテト	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。