



海の中道青少年海の家

秋・冬メニュー
2021.9.1~2022.2.28



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	ポイルウインナー	鯖の塩焼き	チキンナゲット	鮭の塩焼き	ポイルウインナー	鯖の塩焼き	チキンナゲット
	ミートオムレツ	目玉焼き風オムレツ	ほうれん草スクランブルエッグ	五目厚焼き玉子	ミートオムレツ	目玉焼き風オムレツ	ほうれん草スクランブルエッグ
	蓮根きんぴら	ポテトサラダ	がんもの煮物	ひじきの煮物	蓮根きんぴら	ポテトサラダ	がんもの煮物
	キャベツと人参のスープ	白ねぎと人参の味噌汁	コーンスープ	ニラと椎茸の味噌汁	キャベツと人参のスープ	白ねぎと人参の味噌汁	コーンスープ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
共通メニュー ご飯・パン・卵ふりかけ・味付海苔・いちごジャム・マーガリン・麦茶・牛乳							
昼食	かき揚げ丼	ハッシュドビーフ	チャーハン	キーマカレー	かき揚げ丼	ハッシュドビーフ	チャーハン
	鶏肉のカチャトラ	クリーミコロッケ	回鍋肉	肉入りコロッケ	鶏肉のカチャトラ	クリーミコロッケ	回鍋肉
	メンチカツ	野菜サラダ	ミニ春巻き	野菜サラダ	メンチカツ	野菜サラダ	ミニ春巻き
	さつま芋サラダ 旬	オニオンスープ	インゲンのピーナッツ和え	コーンとわかめのスープ	さつま芋サラダ 旬	オニオンスープ	インゲンのピーナッツ和え
	野菜サラダ	オレンジ	わかめと豆腐の味噌汁	オレンジ	野菜サラダ	オレンジ	わかめと豆腐の味噌汁
	茄子と油揚げの味噌汁		グレープフルーツ		茄子と油揚げの味噌汁		グレープフルーツ
バナナ				バナナ			
共通メニュー ご飯・麦茶							
夕食	豚肉の生姜焼き	ハンバーグ (キノコホワイトソース) あったかメニュー	鶏肉の唐揚げ (チリマヨ)	ハムカツ	豚肉の生姜焼き	ハンバーグ (キノコホワイトソース) あったかメニュー	鶏肉の唐揚げ (チリマヨ)
	チーズはんぺんフライ	白身魚フライ	さわらの照焼き	BBQチキン	チーズはんぺんフライ	白身魚フライ	さわらの照焼き
	蒸し鶏のナムル	コーンバター	キャベツのマリネ	小松菜のお浸し	蒸し鶏のナムル	コーンバター	キャベツのマリネ
	ガーリックポテト	フライドポテト	海苔ポテト	フライドポテト	ガーリックポテト	フライドポテト	海苔ポテト
	ジャンボ肉しゅうまい	ショートスパナポリタン	ソース焼きそば	ショート明太子スパ	ジャンボ肉しゅうまい	ショートスパナポリタン	ソース焼きそば
	小松菜と人参のお吸い物	大根と葱の味噌汁	玉葱とキクラゲの中華スープ	もやしと人参の味噌汁	小松菜と人参のお吸い物	大根と葱の味噌汁	玉葱とキクラゲの中華スープ
	野菜サラダ	フレッシュ&ポイル野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	フレッシュ&ポイル野菜サラダ	野菜サラダ
	オレンジゼリー	青りんごゼリー	グレープゼリー	アセロラゼリー	オレンジゼリー	青りんごゼリー	グレープゼリー
	共通メニュー ご飯・麦茶						

※『食物アレルギー詳細シート』を記入する際に参考にして下さい。より詳しい内容については材料表をご覧ください。
仕入れの都合により、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承ください。