R8年　10*11*12月メニュー表

国立諫早青少年自然の家

朝食	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5	NO.6
10月	10月（3・9・15・21・27日）	10月（4・10・16・22・28日）	10月（5・11・17・23・29日）	10月（6・12・18・24・30日）	10月（1・7・13・19・25・31日）	10月（2・8・14・20・26日）
11月	11月（2・8・14・20・26日）	11月（3・9・15・21・27日）	11月（4・10・16・22・28日）	11月（5・11・17・23・29日）	11月（6・12・18・24・30日）	11月（1・7・13・19・25日）
12月	12月（2・8・14・20・26日）	12月（3・9・15・21・27日）	12月（4・10・16・22・28日）	12月（5・11・17・23・29日）	12月（6・12・18・24・30日）	12月（1・7・13・19・25・31日）
おかず	あじフライ	★焼売	★チキンナゲット	あじフライ	★焼売	★チキンナゲット
おかず	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ
おかず	スパゲティサラダ	切干大根	ひじき煮	スパゲティサラダ	切干大根	ひじき煮
汁物	わかめの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁	わかめの味噌汁	玉葱の味噌汁	白菜の味噌汁
共通	千切りキャベツ　・　ごはん　・　納豆　・　パン　・　いちごジャム　・　牛乳　・　コーヒー　・　ドリンクサーバー					
昼食						
麺類	★島原そうめん 地域メニュー	★豚骨ラーメン	★ちゃんぽん 地域メニュー	★わかめうどん	★豚骨ラーメン	★皿うどん 地域メニュー
おかず	★野菜とチキンのトマト煮	★鶏肉の竜田揚げ	ポテトと花野菜の炒め	★野菜とチキンのトマト煮	★鶏肉の竜田揚げ 地域メニュー	ポテトと花野菜の炒め
おかず	栗かぼちゃコロッケ	浦上そぼろ 地域メニュー	アジフライ	栗かぼちゃコロッケ	浦上そぼろ	アジフライ
おかず	もやしの香味和え	ポテトサラダ	卵の花	もやしの香味和え	ポテトサラダ	卵の花
フルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ	グレープフルーツ
共通	千切りキャベツ　・　ごはん　・　牛乳　・　コーヒー　・　ドリンクサーバー					
夕食						
麺類	ソース焼きそば	味噌チャプチェ	キャベツのペペロンチーノ	ソース焼きそば	味噌チャプチェ	キャベツのペペロンチーノ
おかず	★チキンカツ	★揚げギョウザ	★メンチカツ	★チキンカツ	★揚げギョウザ	★メンチカツ
おかず	筍と青菜の煮物	★甘酢肉団子	★ボイルウィンナー	筍と青菜の煮物	★甘酢肉団子	★ボイルウィンナー
おかず	マカロニサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のキャロットソースサラダ	マカロニサラダ	ごぼうのイタリアンサラダ	豆のキャロットソースサラダ
汁物	大根の味噌汁	わかめの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	大根の味噌汁	わかめの味噌汁	ほうれん草の味噌汁
デザート	★ゼリー（ぶどう&りんご）	★マスカットゼリー	★ゼリー（ぶどう&りんご）	★マスカットゼリー	★ゼリー（ぶどう&りんご）	★マスカットゼリー
共通	千切りキャベツ　・　ごはん　・　牛乳　・　コーヒー　・　ドリンクサーバー					

＊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。

＊ご利用日の食堂の総利用者数が規定数に満たない場合は、ご提供方法を変更させて頂く場合がございます。

＊★のメニューは個数制限を設けております。