

食堂メニュー表（4泊5日）

令和5年4月 西宮市立山東自然の家

令和5年度

（お米は地元山東町産コシヒカリ使用）

献立 No.	No.1	No.2	No.3	No.4
朝食 ⑤40円	ごはん 但馬牛と小松菜の ソテー 目玉焼き※ちくわ天 あさご鍋 ふりかけ（さけ） ヨーグルト	ごはん ほうれん草のソテー ミートボール きのこのみそ汁 ふりかけ（うめ） ジョア（プレーン） ※調整豆乳	ごはん 焼き魚（さけ） きんぴら★ごま油 赤ウインナー じゃがいものみそ汁 味付のり ジョア （ストロベリー） ※調整豆乳	セルフドッグ パン※白米 ウインナー キャベツ トマトケチャップ コロッケ 野菜スープ 牛乳※調整豆乳 バナナ
昼食 ⑤60円	黒糖パン※白米 豆腐のミートソース スパゲティ※春雨 唐揚げ コーンクリームスープ 牛乳※調整豆乳	但馬牛入り カレーライス 福神漬け コールスローサラダ ★マヨネーズ ぶどうゼリー	皿うどん ※麺を白米 ★赤板 揚げ餃子 こんにゃく餅 野菜ジュース	ソースカツ丼 ごはん カツ キャベツ おひたし★ごま ミルクスープ★牛乳 豆乳プリン
夕食 ⑤80円	ごはん さばバジル焼き ポテトサラダ ★マヨネーズ プチトマト コーン 豆腐のみそ汁 パインアップル	ごはん てりやきチキン シュウマイ 切り干し大根煮 枝豆 シチュー フルーツカクテル	ごはん アジフライ ウスターソース 春雨サラダ ★マヨネーズ カボチャのチーズ焼 かきたま汁★たまご グレープフルーツ （1学期） りんご（2学期）	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティ ナポリタン フライドポテト ブロッコリー 豚汁 オレンジ
曜日	月・金曜	火・土曜	水・日曜	木曜

※諸事情により材料等を変更する場合がありますが、事前にお知らせいたします。

※印は代替食 ★印は除去食