

# 美方高原自然の家 一般メニュー 2019年5月1日～

自然学校期間以外はA、B、Cでのローテーションとなります。

月	火	水	木	金	土	日
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
自然学校期間					A	B
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
自然学校期間					B	C
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
自然学校期間					C	A
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
自然学校期間					A	B
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
自然学校期間					B	C
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
自然学校期間					C	A

	A	B	C
朝食	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの塩焼き	但馬のアゴ揚げ天	サケの塩焼き
	れんこんの酢っきり和え	ポークウィンナー	ねばねば野菜和え
	鶏つみれ煮	イワシの煮付け	ちくわ
	白和え	納豆	鶏ごぼう炒め
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	ねじりこんにゃく	オレンジ	さくら漬け
	しば漬け	梅しそ漬け	みそ汁
	みそ汁	みそ汁	乳酸菌飲料
	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	
昼食	ごろごろチキンラーメン	鹿肉のタコライス	豚の生姜焼き丼
	アジフライ	ロールキャベツのクリーム煮	小松菜の磯和え
	*希望者のみご飯	おくらのスープ	お吸い物
	日替わりゼリー	日替わりゼリー	日替わりゼリー
夕食	ご飯	ご飯	ご飯
	但馬牛と豆腐のBBQソースハンバーグ	トンテキ	サワラの利休焼き
	ポテトのマヨオープン焼き	香住港産ハタハタのフライ	から揚げ
	ナポリタンスパゲティ	肉団子	但馬野菜の信田煮
	マグロ串カツ	中華春雨	ごろごろ野菜のポトフ
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	豆乳クリームスープ	但馬野菜の中華スープ	切干大根と水菜の和風スープ
	一口ケーキ	水まんじゅう	わらび餅

\*仕入状況によりメニューが一部変更になる場合があります。