

美方高原自然の家 一般メニュー 2019年9月9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
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
自然学校期間					A	B
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
C					A	B
自然学校期間						
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
C					A	B
自然学校期間						
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
自然学校期間					C	A
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
自然学校期間					B	C
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
A					B	C
自然学校期間						

	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	鮭の塩焼き
	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	いわしの煮付け	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	さわらの利休焼き
	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